بنت النيل





دريه شفيق

الموضة فى طريقها إلى القديم

رحم الله أيام جداتنا الفنانات البارعات ! لقد كانت الموضات فى عصورهن مدرسة وفنا كما كانت سحراً وفتنة ، اليوم تبدو من أجسام النساء أشياء وأشياء . قد تلفت النظر ، وقد تدعو إلى الرضاء ، وقد تشغل أذهان الرجال لحظات أو ساعات ، ولكن السحر الحلال يختفى كلما كشفت المرأة للناس جميع قدميها ورجليها أو كشفت عن صدرها أو ظهرها أو إبطيها بعض الثياب

أما جداتنا فكن حاذقات قادرات ، لا يأذن لرجل أن يكشف عن ساق إلا بعد جهد وجهاد ، فإذا أحلت السيدة لرجل بشريعة من الشرائع ، لا يعرف لجسمها لوناً إلا بعد أن يكشف عن حصون من ثياب ، وهى لا تعطيه المتعة إلا بعد لأى ، وكان وجهها مكشوفاً فى وقار أما جسمها فكان محجباً يبطن الفتنة ولا يعلنها إلا بقدر وبعد مشاق تروى لنا اليوم كأنها من أساطير الأولين !

وها نحن أولاء نعود رويداً رويداً إلى تحجب الجسم فلا ينتقص من جمال الأنثى شىء بل يزيده التحجب فتنة وأنوثة ..

وها نحن أولاء نرى وجوهاً ناضرة فى ثياب السهرة الطويلة تخفى من السيدة حتى أناملها ، وهى صور تشغل ذهن كل رجل يفتنه الجمال ، أى جمال تخفيه هذه الثياب ؟ فلنسأل نحن الرجال كما يحلو لنا السؤال ، فإن الفتنة العارية أو اللباس الشفاف لم يعد فى باريس أم الأناقة والموضات محلاً لنهم الرجال...

إنها ثياب للسهرة ولكنها ثياب تلبسها فى باريس ربات الجمال ويذهبن بها إلى حيث يتناولن الشاى فى الحدائق الغناء أو يرتدن بها ميادين السباق . ويحرصن عليها كلما ذهبن إلى حفل بعد الظهيرة هنا وهناك ...

وقد بدأت باريس بهذه الثياب الطويلة الأنيقة الجميلة تعود بالمرأة إلى القديم الذى كرهناه وهو أصل الفتنة عند كل سيدة تحرص على جمالها أن تقتحمه العيون أو يكون متاعاً من غير حساب ، ونحسب أن موضة باريس ستعم الدنيا بأسرها عما قريب ، فليس فى هذه الثياب جمال يرضى عنه النساء وحدهن بل هو جمال يرجو أن يراه الرجال فى كل سيدة شرقية أو غربية على السواء . .





شكوى !..

يتلق بريد بنت النيل كثيراً من الشكاوى التى تفيض حسرة ولوعة ، وقد هالنى من بينها عدة شكاوى صادرة من زوجات يفزعن إلينا من « حمواتهن » وأغرب ما قرأته شكوى تزعم أن أم الزوج تغار من حب الزوجة لولدها ، وترتب على هذه الغيرة جحيما تعيش فيه الزوجة ، ويلزمها بالبقاء فيه الفطرة السليمة والحرص على الأولاد ومصالحهم .

ولا أريد فى هذه العجالة أن أنصح الزوجة وحماتها ، فما من شك أن إحداهما مخطئة وأن مصدر الخطأ جهل بالحياة أو نقص فى التربية ، وسوف يتعذر على جيلنا أن يخلو من هذا الهم الذى يغشى بيوتنا — هم الزوجة وحماتها — وسوف تلتزم كل منهما حدودها حين تنضج حياتنا الاجتماعية وتمتلىء بما يشغل الزوجة وحماتها عن هذا الصغار الذى يحيل البيوت للأسف الشديد إلى جهنم وبئس المصير !

غير أن الذى ينبغي أن يذكر هنا الزوج وحده ، فهو الجدير بالملامة القمين بالتنديد ، إنه وحده مصدر الشقاء للأم والزوج والولد على السواء ، إنه بسوء تدبيره لا يخلق الهوة بين زوجه وأمه فقط بل يعمل عامداً إلى توسيعها بما يرتكب من أخطاء صبيانية فارغة يمليها مركب النقص ، فإن من أحلى الأشياء عند بعض الرجال أن يجدوا اثنتين تختلفان من أجل رجل ، فإذا عز على الرجل أن يجد الاثنتين خارج الدار لذ له أن يراهما فى بيته ، ولتكن زوجه وأمه ! وليكن فى ذلك خراب البيت وتعذيب الأولاد .

إن الأجانب يرون الحماة « أماً » بحكم القانون ويراها ديننا أماً مساوية تماماً للأم الأصيلة وينسى الزوج هذا فيعاون بخطله على إسقاط هذه الحقائق التى لها سند من الدنيا والدين ويأذن بقلة حيلته للفوضى تسري فى بيته ، فلا يحزم ويضع الأم فى مكانها تشرف على هناءته التى تعدها له زوجه ويساهم فيها أبناؤه ، فإن واجبها قد أدته بتنشئته وإعداده وبدأ أمره .لتى إلى زوجه فهى وحدها شريكة حياته ، ما دامت زوجاً صالحاً تؤدى التزاماته أداء حسناً .

إن الرجل الذى يفخر برجولته لا ينبغي أن يجعل لأحد سيطرة عليه فى حياته الخاصة ، وعليه أن يلزم كلا حدوده دون أن يمس مكانة الأم بما لها من حقوق أو يسىء إلى شعور زوجه وهى أم أطفاله وشريكة سرائه وضرائه ، وليحل بين معاركهما التقليدية بحسن السبك ولين العريكة ، فإنه وحده أقدر الناس على حل هذه المشكلة ، وبيده أن يحيل بيته إلى نعيم مقيم ، أو يتركه نهباً لسوء تدبير « الاثنتين » فيصبح وإذا فى بيته أم ولا زوجة ولا أطفال أو يخلو بيته من أمه ولها عليه حقوق وواجبات .

هل من رجل يحسن ظننا فيه ؟ !..

درية شفيق

أنت قوية الإرادة

جلست فى شرفة « السكازينو » أرقب عن كثب انحدار الشمس إلى المغيب وانطلاق المدفع إيذاناً بالإفطار . وبينما كنت أعلل النفس بأمان كبار عندما يتم غرق قرص الشمس فى لجة البحر ، إذا بيد رقيقه تربت على كتفى ، وصوت ناعم يرن فى إذنى .

كانت القادمة الآنسة ن .. وقد أتت على غير موعد . وفرحت لهذا اللقاء فقد كان فرصة « أسلى فيها الصيام »

وحضر السـاقى فأصدرت إليه أوامرى ، وبعد لحظة كان يضع على المائدة إناء الشاى وبعض الفطائر الشهية .

وقلت لضيفتى : « تفضلى » . فقالت : ماذا تعنى ؟ قلت : هذا لك قالت : أنا صائمة .. قلت : كفى هذراً .. هيا . . إننى سـأتعذب قليلاً عندما أراك تلتهمين هـذا « الجاتو » المرصع بصنوف الشكولاته والقشدة . ولـكن . .

— أوكد لك أننى صائمة . لقد ظننتك تطلب هذا لنفسك .

— لقد عهدتك صورة صادقة للصراحة . ولـكنك الآن توحين بصورة يمكن أن يكتب تحتها : « النفاق الاجتماعى »

— لست أدرى كيف أثبت لك أننى صائمة .. اننى أقسم لك . .

— ولـكن ماذا حدث ؟ . . اننى أعرف انك لا تصومين أبداً .

— نحن فى عصر المعجزات . وكل شىء يمكن أن يحدث .

وبعد أن تجاذبنا أطراف الحديث انتزعت منهـا بلباقتى وفطنتى ، الاعتراف بأنهـا لا تصوم ايماناً بفكرة الصيام أو أداء لفروض رمضان ، وإنما هى تخضع لنظام خاص « رچيم » ، خوفا من ازدياد السمنة وطلباً للنحافة والرشاقه .

ولست أنكر على فتاة ما القيام بهذا « الرچيم » فمن حقها بل من واجبها أن تبدو رشيقة . وإنما الذى ادهش له وانكره هو أن قوة الإرادة لا تبدو عند الفتيات إلا إذا كان الدافع لها هو الظفر بإعجاب الناس . فقوة الارادة من أكثر الأمور ضرورة لدى الفتاة إذا كانت تريد أن تنتصر فى معركة الحياة .

وميادين هذه المعركة مختلفة متشعبة فيجب على الفتاة التى تمرن قوة ارادتها بالامتناع عن الأكل ، أن تمرنها أيضاً بالأمتناع عن عمل كل ما يسىء أو يشين . فينبغى لها أن تعمل على تقوية إرادتها بحيث يسهل عليها أن تضبط أعصابها دائماً وأن تسيطر على أهوائها ونزواتها وأن تتغلب على العواطف الذميمة مثل الغيرة أو الشهوة أو الغضب ..

وقوة الارادة تمرين يعتاده الانسان . ويمكنك أن تبدئى به الآن هيا إذن ! ابدئى الآن بالأمور التافهة وضعى لنفسك تمرينات بسيطة . تعمدى أن تعملى شيئاً تكرهين عمله ولـكن يجب أن تعمليه الآن لأنك تريدين عمله .

ويمكنك كذلك أن تمرنى ارادتك بأن تحاولى تغيير مجرى أفكارك حاولى ذلك الآن . فانه توجد الآن فكرة تسيطر على نفسك . .

أليست هى ذلك الفستان الذى رأيته صـباح اليوم فى واجهة « شيكوريل » ؟.. انك لا تفكرين إلا فيه . . وأنت تنتظرين قدوم زوجك لكى تطلبين منه شراءه ، مع أنك تعلمين أن ثمنه سوف يرهقه ابعدى إذن هذه الفكرة السيئة من لدنك . فكرى فى أى شىء آخر وكلما عادت الفكرة الأولى لديك ، ابعديها ثانية واستمرى فى التفكير فى ذلك الشىء الآخر ، حتى تنتصرى عليها فى آخر الأمر . وسوف يكون الجزاء حسناً . فانك ستقوين ارادتك أولا ، وتوفرين نقود زوجك ثانياً . وبذلك تكونين سعيدة ، ويكون هو أيضاً سعيداً أليس كذلك ؟

عبد القادر السماحى

نشاط السكة الحديد ؟

■ أردت أن أستوضح بواسطة التليفون « استعلامات » السكة الحديد بمحطة مصر عن موعد القطار الذى يبرح بور سعيد بعد الظهر ، فقال أحد موظفى المكتب الساعة « الخامسة » ، ثم ذكر لى آخر عن طريق التليفون أيضاً الساعة « السادسة » ، فذهبت بنفسى فأنبأنى ثالث أنهـا الساعة « السابعة والربع » فإذا عدت من بور سعيد قام بنا القطار فى الساعة السابعة تماماً ، فعجبت أيما إعجاب بنشاط مكتب الاستعلامات وزاد إعجابى حين تبين لى أن حضرات موظفى المكتب لا يعلمون أن أجور القطارات قد انخفضت ١٠ ٪ !!!

■ لما بلغت القاهرة تأخر بنا القطار أكثر من نصف ساعة ، فأردت أن أطمئن من يعنيهم أمرى فقال الموظف المسئول فى تليفونات المحطة إن السنترال مشغول لأنه لم يرد عليه ! ثم قام بنفسه وطلب النمرة من الحجرات الصغيرة فاذا تليفوناتها كلها معطلة ، فاستدار لى الرجل وهو يتصبب عرقاً وقال . . . أطلب من بره ! !

■ أمتع مافى السكة الحديد اليوم هذه الديمقراطية البديعـة ، فعربات الدرجة الأولى والثانية سواء فى القـذارة والأهمال ، وهى لا تختلف في هذه النـاحية عن الدرجة الثالثة إلا من حيث امتيازها بمقاعد الجلد وتلك من الخشب ، ولا تعلم السكة الحديد حتى يومنا هذا أن هناك مهلكا للحشرات يقال له د.د.ت ؟!!

■ يظهر أن قطار بور سعيد قد أعفى سائقه من المواعيد فهو يقف به بعد الإسماعيلية فى كل محطة وعند كل شجرة أو منظر صحراوى يحلو له أن يجلو به ناظريه ولو بلغ القطار الثغر وزهقت أرواح المسافرين .

● سألنى راكب متى تهتم السكة الحديد بالسكة الحديد ؟ قلت إذا اجتمع مجلس الوزراء وقرر أن يكون انتقال الوزراء بالدرجة الأولى أو الثانية مرة واحـدة فى السنـة من باب الاستثناء ليروا بأنفسهم متاعب المنتخبين الذين يولونهم ثقتهم ويبوئونهم مراكزهم ! عندئذ تعنى السكة الحديد بالسكة الحديد . . .

ابراهيم عبده

الثمن ٥ قروش









أكبادنا على الشاطئ

على الساحل دنيا قائمة بذاتها . .

وقد قال الأستاذ عباس محمود العقاد فى يوم ما إن هذه الدنيا فى حاجة إلى أدب خاص بها ، ونضيف إلى ما قاله الأديب الكبير أن هذه الدنيا ليست فى حاجة إلى كتب تكتب عنها فحسب بل يجب أن يعنى بها عناية خاصة فى تربية الناس من الناحية النفسية بجانب إفادتهم منها جسمانياً .

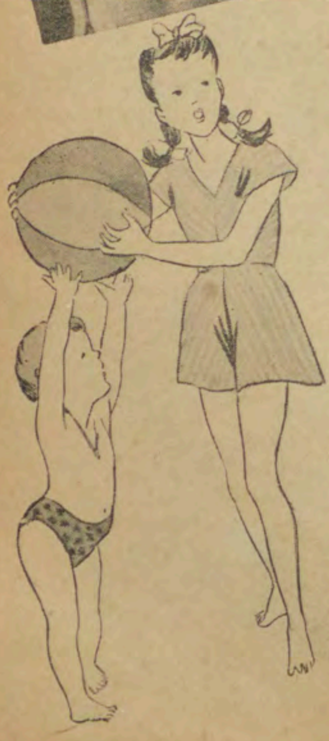
فأولادنا على الساحل فى مدرسة . .

هم أصحابها وهم أساتذتها فى أغلب الأحيان . . إنهم يتجردون من ثيابهم فإذا بأولاد الباشاوات حذوك الرأس بالرأس مع أولاد « الأفندية » ! يجمعهم الساحل فيبعدهم عن مظاهر الجاه الفارغة فإذا هم كما برأهم الله سواسية كأسنان المشط .. خالين من هذه الأنانية التى تحرمهم مخالطة الناس والمتاع بمخالطتهم .





ثم يجمعهم البحر ليلعبوا وسط مائه أو فوق رماله لأن البحر ملك الفقير والغنى وعلى رماله يستوى المعوزون والأثرياء ، والأطفال الذين يدرسون الحياة فى هذه المياه أو على تلك الرمال يعودون بعد الصيف فإذا نفوسهم راضية عمن صاحبهم على الشاطىء وخلق بينهم أواصر الود ، فإذا كانت المدرسة يفرق الأغنياء فيما بينهم وبين زملائهم الفقراء فقد أنساهم البحر هذه التفرقة بما فرضته دنياه من ديمقراطية لاتزال الدولة عاجزة عن تحقيقها فى حجرات الدرس .



إحذروا أيها الآباء أن تقفوا دون أكبادكم ومايرونه فى حياة الشاطىء من لهو وعبث ، ومن صداقة ينشئونها مع غيرهم ، فقد تخلق هذه الصداقة جيلاً عطوفاً زاخراً بعواطف الرضى والاطمئنان ، وقد يؤثر عن صداقة الشاطىء ود متصل مقيم .. من يدرى ؟! قد تكون له آثاره فى إقامة البيوت إذا كبر الصغار وفهموا قيم الحياة ولذات البيوت ! !

* * *

ثم إن هذه الدنيا التى يشغل بها الكبار إذا جلسوا تحت المظلات يغتابون الصديقات والأصدقاء ، أو يلقون النظر نحو هذه الهيفاء مقبلة فإذا هى قذى فى عيونهم ، أو هذا الرجل مدبراً فإذا هو شر تشعر به نفوسهم ؛ إن هذه الدنيا التى تحتاج إلى أدب خاص ينبغى ألا تكون لها حدود عند هؤلاء الأطفال الأبرياء ، فلا يلزم الآباء ابنهم أو بنتهم بلون من اللعب أو أسلوب من تناول الحياة لا يتفق مع أسنان الصغار الأحرار ، فإن ذلك بجانب ما يكلف نفوسهم من مشقات يلزم أبدانهم بحركة قد لا يرضونها أو يأبونها أو لا تطاوع مزاجهم أو تجارى تيارهم . .









المسابقة الدولية لتصفيف الشعر

نعرض لسيداتنا على هاتين الصفحتين صوراً المسابقة الدولية لتصفيف الشعر وهى أول مسابقة أقيمت بعد الحرب الأخيرة ، وقد ساهم فى هذه المسابقة خمسة وثلاثون أستاذاً لتصفيف شعور السيدات وهم يمثلون اثنتى عشرة أمة أوروبية .

وقد أقيمت هذه المسابقة فى باريس، وأثارت انتباه السيدات الباريسيات وانتهت المسابقة إلى هذه الألوان من تصفيف الشعر التى نعرضها لك هنا، وهى أحدث تصفيفات يمكنك الرجوع إليها إذا فرغت من مصيفك وتهيأت لحياة المدن .













فرنسا





وينبغى أن نذكر لك أن أى « فورمه » للشعر لن تخرج عن الصور المنشورة بحال ، هكذا أكد لنا أصحاب الشأن فى باريس ، وهم الذين أرسلوا هذه الصوة وهى خاصة لبنت النيل من بين صحف الشرق الأدنى

ومما يذكر عن هذه المسابقة أنه قد تقدم إليها آلاف الفتيات من كل دول أوروبا ، وقد أجريت بينهم « تصفية » عدة مرات حتى أمكن المحكمين أن يتخيروا « الرءوس » لقديمها إلى الحلاقين ليبدعوا فيها وقدموا لأوروبا والعالم كله هذه الموديلات البديعة لتصفيف الشعر .











بلجيكا



هنا وهناك

فى أوبرا باريس يعنى بالفتيات الراقصات الصغيرات عناية ملحوظة حتى تكسبهن الأوبرا بكسب صحتهن فيكشف عليهن فى فترات متقاربة حتى إذا وجدت بينهن مريضة عزلت حتى تشفى أما فى مصر فما نظن أن أحداً فكر فى هذا الأمر لا بالنسبة للصغيرات أو الكبيرات . . . !



إلى السباق . . .

وليكن كل شىء فى باريس عجباً ، فقد فرضت الموضة الجديدة أن يحضر سيدات باريس السباق الكبير بأثواب طويلة أشبه ما تكون بأثواب السهرة ، وزيادة فى العجب ! قرر السيدات أن يكون ذهابهن إلى حلبة السباق بعربات الماضى العتيق ، عربات « السكوبيل » كما كانت تسميها جداتنا وأمهاتنا فى مصر .

البرقع

كان البرقع منذ عشرين عاماً ، عنصراً هاماً فى ملابس المرأة ، لا يمكنها أن تغادر منزلها بدونه .. أما الآن ، بعد أن بزغت شمس المدنية ونالت المرأة حقوقها وحريتها ... اختفى هذا البرقع ، وصرنا لا نراه إلا على وجوه بعض السيدات الوقورات .. ولا يصح بعد أن نودع الجنس اللطيف البرقع نهائياً — غير آسفين عليه — أن نهمله دون كلمة رثاء .. وأقصد بذلك كلمتى هذه.. كما أقصد منها أيضاً أن تكون أداة لأفهام بنات الجيل الجديد اللاتى لم يدركن الوقت الذى كان فيه البرقع زياً عصرياً . البرقع قطعة من النسيج ، غالباً ماتكون مصنوعة من الحرير .. وقد تكون مطرزة ببعض الرسوم البديعة ، وقد يوضع عليها بعض الخرز أو الحلى الصغيرة ، ويختلف لون البرقع ... فكثيراً ما يكون أبيض اللون ، وخاصة عند الأسر الكبيرة ، وقد يكون أسود فى حالة الحداد ، وأحياناً يكون أزرق ... وهو يوضع فيما بعد العينين ، ويغطى باقى الوجه ، ويضع العامة فى الجزء الذى ينطبق على الأنف حلية ذهبية تسمى [العروسه] .. لقد اختفى البرقع منذ بدأت حركة تحرير المرأة .. ويستند أضداد البرقع على أدلة شرعية تعتمد على الدين ، وعلى أخرى فلسفية تستند على العقل.. أما أدلتهم الشرعية ، فقولهم إن وجه المرأة ليس بعورة ومن أدلتهم الفلسفية أن البرقع يمنع حرية التنفس، ويبعد المرأة عن العلم ، ويعطلها عن الحياة العصرية .. وهو فوق ذلك عنوان لتقييد الحرية ، والأذلال . . فقد رأى دعاة الحرية أنه قد آن الأوان لرفع ذلك الحجاب ، أى البرقع ، حتى تستطيع المرأة أن تستنشق نسيم الحرية نقياً صافياً .. وحتى تخرج إلى ميادين الأعمال فتقوم بنصيبها من الجهاد نحو المجتمع والوطن .. لقد قال أنصار البرقع قديماً أن رفع هذا البرقع يدعو إلى الرذيلة وانتشار الفساد ولكننا يمكننا أن نرد عليهم الآن ان رفع هذا البرقع كان سبباً للنهضة وانتشار العرفان .. لقد لاحظ الأفرنج هذا البرقع ، فكانوا ينسجون بعض القصص الخياليه عن نساء العرب الذين يسموهن [هاريم] أى الحريم بل نرى بعض الأوروبين الذين لم يسمعوا عن النهضة النسائية الحديثة يظنون أن البرقع ما زال يحتل مكانه على أوجه الشرقيات كما كان الحال قديماً .. مسكين أنت أيها البرقع ، لقد انقضى عهدك ، ومضى زمنك وطواك الدهر فى زوايا النسيان .. ولكن لا تحزن .. فقد كان موتك أيذاناً بمولد نهضة نسائية ، نتج عنها تحرير المرأة .. أو محاولة صادقة نحو تحريرها التام .

على حسنى الخربوطلى

العدسات الملتصقة

للدكتور إبراهيم عبود

كثر الحديث فى هذه الأيام عن العدسات الملتصقة وفائدتها ولذلك سنحاول جهد المستطاع أن نقربها إلى أذهان القراء تاركين التفصيلات الفنية جانباً :

ترجع مبدأ فكرة العدسات الملتصقة إلى مبدأ القرن التاسع عشر ولكن مضى القرن بأكمله ولم تنفذ وأول ما صنعت كانت من الزجاج العادى وكان استعمالها مقصوراً على علاج حالات قصر الجفون مما يجعل المريض غير قادر على قفل العين فتجف القرنية وتتشقق وكذلك فى حالات القرنية المحدبة وقصر النظر الشديد .

واستمرت العدسات الملتصقة تصنع من الزجاج واعتمد الأطباء فى تحسين قوة الإبصار على غشاء رقيق من الماء يوضع بين الزجاجة والقرنية .

وبعد ذلك تحسنت الفكرة وابتدأت المحاولات فى سبيل وضع عدسة بقوة إبصار المريض وملتصقة على القرنية بدلا من هذه القشرة الزجاجية العديمة القيمة .

وتمكن مصنع « مولار » فى سنة ١٩٢٥ من صنع عدسة على هذا النحو وبعد ذلك ابتدأ التفكير فى صنع قالب من القرنية تعمل عليه العدسة الملتصقة حتى إذا اتقنت ركبت على القرنية فيستريح المريض من عناء تجربة عدسات كثيرة ربما كانت لا توافق مقياس عينه وفى سنة ١٩٣٣ تمكن « دالوس » من اتقان هذه الطريقة وبعد ذلك أصبحت العدسات الملتصقة

[البقية على ص ٤١]



الجلد أثناء الحمل

للدكتور حسن سيف النصر

تقبل الفتاة على زواجها وهى كأندر زهرة فى الوجود أو كألمع نجمة فى هذا المجتمع . حتى إذا ما أحست أعراض الحمل الأولى بدأت تشكو وتتبرم . فإذا هذه الزهرة وكأنها تذبل وهذا النجم كأنه يخبو ويأفل.. والحمل وسط هذه الزوبعة العابرة يشق طريقه نحو النهاية المحتومة لا يأبه لهذا الرجاء ولا يلين قلبه لكل هذه التوسلات والدموع! والحمل حدث طريف لم يألفه الجسم قبل هذا الأوان فتراه وقد اضطرب ميزانه واشتدت علله وأوجاعه وتحطمت رسومه وأعلامه فهذا قلب قد تزايد عمله فزادت ضرباته وخفقانه.. وهذه معدة قد مستها يد التغيير فلفظت مافيها وهذه سيقان ما كانت تخطر إلا فى فتنة وكبرياء قد انتفخت وتورمت .. بل هذا وجه قد أضفت عليه الطبيعة كل ما فيها من بهاء وسناء قد قست عليه الظروف فراحت الابتسامة واختفت معالم الحسن فيه بالطبع يا سيدتى ليس فى نيتى أن أتولى كل هذا بالشرح والتفسير ولا يستطيع قلمى أن يرسم لك هذه الخطوط الحزينة السوداء .. وإنما سأرسم لك تغيرات الجلد وأمراضه الذى تنتابه فى هذه الفترة من الحمل مؤكداً لك أنها تغييرات مؤقتة وأمراض طارئة محدودة الأجل تنتهى حتما بزوال السبب — الحمل — وتستطيعين فى سبيل زائرك الجديد أن تتحمليها حتى تمر العاصفة بسلام .. وإليك التفصيل :—

كلف الحمل

هذه البقع السوداء الكبيرة قد تغطى جزءاً كبيراً من الوجه وهى ما عدا التشويه المؤقت لا تسبب ألماً. وتستطيعين أن تعالجى هذه الظاهرة بماء الأوكسيجين أو البودرة وابتعدى عن الشمس . واحمرار الجلد على العموم ظاهرة من ظواهر الحمل المعروفة .. فاذا كنت تشكين من النمش فانه قطعاً سيشتد فى هذه الفترة

إكزيما الثدى

تبتدىء الإكزيما عادة بتشقق فى نتوء الثدى أو شعور بأكلان. ويمتد كل هذا إلى تكوين رشح وقشور واحمرار . ويجب أن نعالج هذه الحالة بمجرد ظهورها لأن التأخير فيها قد يمنع الرضاعة فيما بعد. وهذا حرمان الطفل من أكله الطبيعى فوق ما يسبب لك من ألم متزايد وحالة عصبية لا قبل لك باحتمالها .

الشعر

لاشك أن الشعر يزداد نموه وازدهاره فى فترة الحمل .. وهذه ميزة مؤقتة .. وكأنما شاءت الطبيعة أن تساهم فى الترفيه والعزاء فوهبتك تاجاً من جمال ومنحتك شعراً طبيعياً بديعاً من غير حاجة لكلام الأطباء!

العرق

يكثر العرق ويشتد وتشكو منه الحالات بكثرة ويتبع العرق حمو النيل والدمامل.. فبادرى باستعمال البودرة المجففة أو ماء الكولونيا وخاصة تحت الثدى المتضخم فإنه مكان فذ لنمو الميكروبات .

الارتيكاريا

قد تظهر لأول مرة فى أثناء الحمل وهى — كما تعلمين — تكون مصحوبة بالهرش . . فصانعيها ما استطعت وضعى بودرة ملطفة وخذى اقراص الكالسيوم والفيتامينات.

الشحم

يزداد الشحم تحت الجلد بكمية لم نعهد لها مثيلا فيزيد الوزن وتتغير معالم الوجه والجسم .. وهى بالطبع حالة لا علاج لها إلا بالصبر والتسليم حتى تمضى فترة الحمل فينكشف الليل عن صبح سافر جميل .

العروق والشرايين

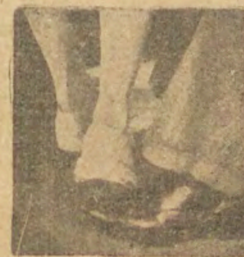
تمتلىء العروق والشرايين بالدم وتتسع وقد تظهر على الصدر بكثرة وقد تسبب انتفاخاً فى الساقين. عالجيها برباط ضاغط.

الأدوية

يحسن لك ياسيدتى ألا تأخذى أدوية إلا ما أمر لك بها الطبيب واحذرى الأدوية التى لا لزوم لها ، فالجسم الآن فى حالة حساسية شديدة وهو كما علمت — قد اختلت كل موازينه وأوضاعه فحرام عليك أن تحمليه فوق ما يستطيع بالأدوية السامة فيلتهب الجلد ويشتد الورم فيضيق ذرعاً بكل هذا وتواجهين حالة لا سبيل لك فى احتمالها وانقاذك منها ليس إلا عن طريق المعجزات !

تعلمي كيف تسافرين











١ تعلمي كيف تسافرين

هأنت ذى مسافرة إلى إحدى مدن الشواطىء المصرية أوإلى أى مكان آخر. فاعلمى أن ركوب القطار والانتقال من مكان إلى آخرسواء بالسيارة أو بأى وسيلة أخرى من وسائل الانتقال يقتضى منك مجهوداً شاقاً لم تتعوديه وإننا نوصيك أول الأمر بأن ترتدى فستانا بسيطاً وألا تضعى على وجهك إلا القليل من المساحيق وأدوات التبرج .

إرتدى تاييراً رمادياً حتى لا يظهر عليه غبار الطريق وإياك أن تلبسى الكحلى أو الأسود . وليكن القماش مخططاً بخطوط رأسية وأفقية حتى لا تظهر عليه البقع وأن يكون من النوع الذى لا يتكرمش بسرعة .

إلبسى تحت التايير قيصاً مصنوعا من قماش قابل للغسيل وإياك واللون الأبيض فانه لا يلبث أن تظهر عليه الوساخة .

زررى قيصك إلى الرقبة ولا تخرجى ياقته على التايير حتى لا تتسخ .

لا تسافرى بدون غطاء على رأسك . إرتدى برنيطة بسيطة أو لفى شعرك بفولار .

لا تلبسى جوارب رفيعة جداً ولا فاتحة اللون. احتفظى بالجوارب الرفيعة إلى حين وصولك إلى مصيفك. إلبسى جوارب متينة حتى لا تتمزق فى الطريق ولا مانع من أن تسافرى بدون جوارب .

لا تلبسى حذاء ذا كعب عال ولا مكشوفاً لتقى قدميك من حوادث الطريق

حقيبة يدك يجب أن تكون بحمالة طويلة كى تعلقيها على كتفك وبذا تستطعين استعمال يديك الاثنتين بدون أدنى تعب. ضعى فى هذه الحقيبة كل مايلزمك من أدوات الزينة وتذاكر السكة الحديدية وجواز السفر. واحرصى على أن تضعى كل شىء فى مكانه حتى لا ترتبكى فى أثناء السفر.

لا تنسى الفولار فهو من ألزم لوازم السفر. إختاريه من الحرير الناعم .

وقد تسأليننى ياسيدتى هل أتزين إذا كنت مسافرة ؟ فاجيبك : نعم ولكن لا تغالى فى هذه الزينة وإلا ساح الأحمر على الأبيض فى أثناء الطريق وصرت أضحوكة للناس. لا تخرجى رشاشة البودرة من آن لآخر وأنت فى القطار وتصلحى من زينتك لأن العرق والبودرة يجعلان من وجهك آخر الأمر كوجه دمية مصنوعة من المصيص . لذا ننصحك إذا أردت إصلاح زينتك أن تمسحى وجهك بقطعة من القطن حتى لا تضعى طبقة فوق طبقة.

لتكن تسريحتك سهلة وبسيطة بحيث لا تتطلب منك، وقتاً لإعادتها إلى أصلها. أما الدهان الذى تستعملينه لأظافرك فليكن وردى اللون ولا تتعطرى بعطور قوية حتى لا تتعب انفاسك وأنفاس الجالسين معك فى نفس صالون القطار.

ولا تنسى أن تضعى فى حقيبة يدك قطعة صابون لغسيل الأيدى لاستعمالها عند الحاجة فقد تضطرين إلى خلع قفازيك وفتح نافذة القطار أو قفلها أو غيرها من الأمور التى من شأنها أن توسخ يديك .

لا تمدى ساقيك إلى الأمام بشكل ظاهر فان القطار ليس بالمكان الذى تعرض فيه السيقان .

وإذا تنازل لك مسافر عن مكانه فاعرضى عليه من آن لآخر أن يستريح قليلا فالرجال يتعبون من الوقوف كالنساء سواء بسواء .











المرأة فى الصين



الجمال الصينى مثال الحسن الكامن والسحر الدفين .

لعل تأثير البيئة فى مقاييس الجمال يختلف في السن باختلاف الشعوب .. فكما أن الجمال المصرى يتجلى فى العيون النجل والبشرة الخمرية أو السمراء فان الجمال الفرنسى يبدو فى الشعر الأشقر والعيون الواسعة الزرقاء . .

وأما الجمال الصينى فهو أشبه بالخمر المعتقة التى لا يقدر مذاقها إلا الخبير المدمن العارف بجودة الصنف ولذة الطعم ... فهو إذن جمال خفى لا يعرفه إلا الصينيون أنفسهم ولا يرجع فى المقايسة إلى نوع الحياة التى تحياها المرأة هناك .

فالمرأة الصينية وقد خاضت غمار الحياة ووقفت من الرجل موقف المساواة تقضى فى تثقيف عقلها وتكوين شخصيتها ما تقضيه المرأة العادية أمام المرآة !!

فجمال الصينية هو فى قوة الشخصية



ومن هى أجمل من امرأة تحنو على رضيعها وتقف بجوار مهد طفلها ؟ !

وحسن الخصال والمرأة الجميلة هى المرأة اللبقة التى تحسن تصريف أمورها وتكييف أحوالها . . وهى إن أرادت اجتذاب الرجال فذلك بالحسن الكامن الذى يشع من الشخصية لا بالحسن المصطنع البراق الذى يعلو وجهها !!

ومن هنا نجد أن الأمومة والجمال فى نظر الرجل الصينى لفظان لمعنى واحد . فالأم عندما تعنى بزوجها وترعى أولادها تمثل ذروة الجمال وأما المرأة العابثة أو الزوجة المهملة التى تهجر بيتها وتهمل شئون زوجها فهى امرأة دميمة مهما تكن على جانب من السحر والجمال .

والمرأة الصينية ذات تاريخ ، هو تاريخ الصين نفسه ، وقد قررت لها الفلسفة الصينية مكانها المرموق من حياة الصين ، وذكرها فلاسفة الصين فى معرض حكمهم ، وتمثلوا بها فى تأييد نظرياتهم . ، وعاشت الصينية فى الصين القديمة محل الاعتبار وموضع التبجيل والاحترام .

ولم يشهد التاريخ الحديث فى سنواته الأخيرة أمة جاهدت كما جاهدت الصين ، وحين تذكر غزوات اليابانيين لبلاد الصين تذكر المرأة الصينية فى مقدمة المكافحين المجاهدين فى سبيل حرية الصين واستقلالها ، وهى التى حملت السلاح بجانب الرجل حذوك الرأس بالرأس وهى التى رأت أولادها يقتلون غدراً بفعل القنابل أو الطائرات فلم تلن لها قناة ولم تهز هذه الأحداث المؤلمة شيئاً من إيمانها بوطنها وحريته ، حتى اعترف لها الرجال آخر الأمر بجميع حقوقها الاجتماعية والسياسية .

والمرأة فى الصين مثال حى لنشاط المرأة الشرقية فى جميع نواحى الحياة تراها فى الحقل والمدرسة والمعمل وبيوت التجارة ، تنافس الرجل اليوم منافسة ملحوظة ولكنها لا تؤثر مطلقاً على واجباتها كأم وزوجة فهى فى هذه النواحى مثال للمرأة فى كل مكان .

وللنساء الصينيات مثل حى فى التضحية الوطنية وعلى رأس الحكومة الصينية رجل يعترف لزوجته بأنها اقوى من عاونه على الثبات على رأس بلد لاقى من المحن ما لم يلق أى بلد آخر .



وأما عن الطفولة فهى فى الصين وديعة هادئة جميلة فى اتزانها يقظة فى ترقبها .

حركات مؤذية

إن السيدة الجميلة ليست فى ثيابها ولا فى العناية بتجملها ولا فى كثرة المساحيق ، وإنما هى فى نضارة وجهها وسلامة بشرتها ، كما أنها ستبدو جميلة قطعاً إذا تلافت هذه الحركات المؤذية التى يتبعها بعض السيدات إذا تحدثن فى غضب أو سرور أو إذا فكرن فى عمق أو دقة .



١) إن وضع اليدين على العينين وفركهما لا يبعد عنك التعب والملل بل قد يتسبب عن ذلك نقل العدوى إلى المقاتين الجميلتين .



٢) أنت تشوهين ذقنك وفمك وخدك وأنت على هذا الوضع ألا تستطيعين التفكير بدون هذه الأوضاع ؟ إن ذلك قد يفسد التواليت ، أو يسبب فى الصيف عرقاً أو ينقل إليك مرضاً ، فاحذرى هذه الأوضاع .



٣) أن مشكلتك التى أقلقت مضجعك لن تحل إذا وضعت يدك على خديك . لن تكسبى ياسيدتى إلا تجاعيد !! فى مقدورك أن تفكرى وتحلى مشكلتك دون أن تتلفى بشرتك أو تسيئى الى منظرك .

الحمام والجمال

كان بعض اطباء القرن التا
عشر يعالجون مرضاهم بواسطة الحما
وكانوا يؤمنون بطريقة علاجهم
أشد الايمان ويقولون إن الماء يخ
الانسان من جميع الشوائب
تتعلق بجسمه والتى تحمل معه
الأمراض .

ولكى يكون حمامك كاملا
عليك أن تجهزيه ببانيو وبدو
وأن تضعى بالقرب من البانيو
رف زجاجة الكولونيا وقطعة
إذ بدونهما لا يمكن أن تعتبرى حما
كامل المعدات . علقى أيضاً على أ
الحوائط ترمومترا لأن حرارة
هى من العوامل التى تؤثر فى
تأثيراً كبيرا .

واعلمى أن حمامك يكون
إذا كانت حرارته لاتتجاوز الـ ٢٦
درجة مئوية . وهذا النوع
الحمامات يصلح أخذه فى الصيف
يوم قائظ . ونحن نحذرك من
تأخذى حماماً بارداً وأنت عر
ولا تأخذى حمامات باردة على الإ
إذا كنت من اللواتى يشكين
الصداع أو بروز العروق الدقيقة
الساقين .

وإذا شئت تقوية بشرتك فخذ
حماماً درجة حرارته ١٥ مئوية
خمس دقائق . ولكى تنامى جيدا
خذى حماماً درجة حرارته ٢٥ مئو
لمدة نصف ساعة فانه يهدى
الأعصاب . وأما إذا كنت تشك
من تعب جسمانى وإجهاد عقلى
عليك إلا أن تأخذى حماماً در
حرارته ٣٣ مئوية .

ويمكنك أن تعتبرى حمامك ساخنا
إذا تجاوز الـ ٣٥ درجة مئوية .

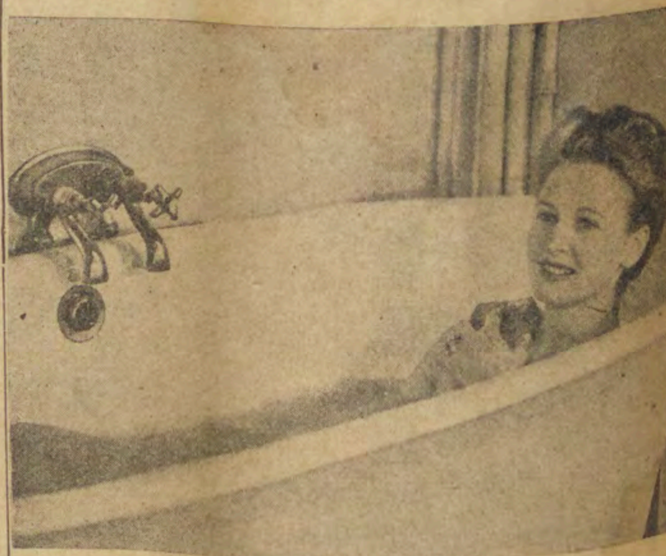
ولكن احذرى هـذا النوع من الحمامات الذى يرهق القلب ويتعب الأوعية الدموية .

ولا تنسى بعد الحمام أن تغسلى جسمك بالماء جيداً لتخليصه من الصابون والأفضل أن تأخذى دوشاً دافئاً .

بعد الحمام : — خذى فوطة واغمسيها بالماء ثم اعصريها واضربى جسمك بها . نشفى جسمك جيداً بعد ذلك وتمددى فى سريرك لبضع دقائق .

وننصحك أن تأخذى دوشاً دافئاً أو بارداً حسب احتمالك يومياً .

وهذا لا يمنع من أن تأخذى دوشاً ساخناً مرة فى الأسبوع مع استعمال الصابون فى هذه الحالة الأخيرة فقط دلكى جسمك بعد كل دوش بقطعة من الاسفنج السميك .



هنا يبدأ روتين الجمال ....

سئلت احدى ملكات الجمال عن سر احتفاظها بسحرها وجمالها فقالت « انى أعيش وفق نظام خاص واتبع فى حياتى نظاماً معيناً » .

الواقع ان للجمال روتينا يحسن لكل فتاة أن تتبعه ان كانت حريصة على جمالها وفتنتها واليك هذا الروتين مفصلا فى سطور ..

كل ليلة .. أغسلى يديك وقدميك بالماء الدافىء والصابون .. ازيلى ماقى وجهك من المساحيق بماء الورد ثم ضعى عليه قليلاً من الـكولد كريم .

فرشى شعرك جيداً بفرشاة جافة وحركى يديك فى اتجاهات مختلفة وعكسية كل أسبوع .. اعملى مساجا لوجهك وليكن من مربوب البيض أو عصير الفاكهة . نظفى أظافرك وقلميها ثم ضعى عليها الاكلادور واعملى مكمدات باردة على عينيك .

كل شهر . . اريحى جسمك ومعدتك وأعصابك .. اقضى يومك فى السرير وأنت مستلقيه على ظهرك ثم اعملى مساجاً دقيقاً لجميع اجزاء الجسم .. وليكن طعامك الفاكهـة واعملى مكمدات سـاخنة لوجهك وقدميك .. اغسلى شعرك بشمبيون جيد ثم فرشيه جيداً .. لا تـكثرى من الحركة والـكلام فاليوم هو يوم الراحة والاستجمام .

حسناء فى ظرف ٥ دقائق

إنك عائدة إلى المنزل وقد أنهكك التعب ، وفى نيتك أن تستريحى من كل عناء ، ولـكن ضيوفاً سيحضرون بعد لحظات أو هاهو زوجك قد أعد لك نزهة لطيفة فلابد أن تكونى جميلة ، وفاتنة . فما العمل ؟

عيناك : انهما محمرتان منتفختان صبى قليلا من الملح فى ماء دافىء (ملعقة بن على نصف لتر ماء) واعملى لعينيك حماماً وهما مفتوحتان وحبذا لو غسلت عينيك بعد ذلك بماء الورد أو الزهر .

شفتاك : أن هناك بعض الشعر الخفيف فوق شفتك العليا . ضعى ملعقة بن من ماء الأوكسيجين فى بعض الماء وأضيفى إليها بضع نقط من الأمونياك . واغمسى فى هذا المركب قطنة إدهنى بها شفتك العليا بعض الوقت . ثم اشطفى بعد ذلك هذا المكان بالماء الدافىء . ويمكنك استعمال هذا لتغيير لون شعر ذراعيك أو ساقيك من الأسود إلى الأصفر حتى لا يظهر .

وهذه التجعيدة : إنها تجعيـدة تسير من طرف الأنف إلى الشفة (ويسمونها تجعيدة الضحك) . إنها تجعلك تبدين عجوزاً مسنة . فاعليك إلا أن تقرصى الجلد قليلا وتمسكيه بين السبابة والإبهـام . أقرصى ثم دعى الجلد وهكذا . وستزول هذه التجعيدة حالاً إن كان سنك أقل من ٣٠ عاماً إن مارست هذه العملية بضعة أيام .

وهذا التعب الظاهر : لا بد له من هذه العملية : اضربى بياض بيضه حتى تكون لها رغوة ثم ادلـكى بها وجهك إلا الأجفـان وحول العينين ثم تمددى ٢٠ دقيقة فى مكان مظلم دون أن تفتحى عينيك وبعد هذه الفترة أغسلى وجهك بماء دافىء .



أنفك : إنه يبدو كبيراً بعض الشىء ولـكن هناك وسيلة يمكن بها إخفاء هذا العيب . فبعد أن تضعى على وجهك كله الـكريم الذى اعتدت وضعه ، ضـعى على جناحى الأنف بخفة متناهية بعض هـذا المســحوق الرمادى الذى تضعينه حول أجفـــانك وهكذا تخلقين حول كل ناحية من أنفك ظلا يخفف من شكله .. وبعد ذلك ضعى فوق هذا المسحوق بعض البودرة بشرط أن تكون أغمق من التى تضعينها على وجهك .







شعرك : وهذا هو الباقى مشطيه . جيداً بالفرشـــاة وليس بالمشط . ثم ضعى عليه بعض البريانتين ثم ساويه أو أمسكى تجعداته وثناياه بمشط مشابه للون شعرك فقد يختفى فيه وهـــكذا ياسيدتى تمضين سهرة جميلة .







طفلك على المائدة

التغذية عامل أساسي في حياة الطفل إذ هي تمده بالقوة الدافعة وتساعده على التكامل والنمو ولهذا كان من الضروري أن تعنى الأم بوجبات طفلها فتنتقي له الأطعمة المفيدة الحاوية لجميع المواد المغذية وتطهيها له بطريقة خاصة تتناسب وحساسية جهازه الهضمي فتقدمها له على نحو لطيف جذاب يفتح شهيته .

وهذه الأطعمة ينبغي أن يراعى فيها سن الطفل كما يراعى الجو فإذا كان حاراً أعد طعام مناسب للأجواء الحارة وإذا كان الجو بارداً كما يحدث في الشتاء مثلاً فينبغي أن تفكر في تقديم طعام دسم ومعه مشروبات ساخنة من شأنها تدفئة المعدة ومعاونتها على أداء وظيفتها .

وأما عن كميات الأطعمة فلا بد من أن تتناسب تناسباً طردياً مع سن الطفل إذ أن أي نقص فيها يشير إلى فقدان الشهية ويؤدي إلى هزال الطفل ولا بد للأم من أن تعرض طفلها في تلك الحالة على الطبيب والى القراء بعض الصور الطريفة التي أخذت لطفلة صغيرة وهي على المائدة



لقد أفاقت من نومها ووضعت أصبعها في فمها إشارة إلى أنها قد شعرت بالجوع .



وما أن أقبل الطعام حتى حيت حاملته بابتسامة ملائكية طاهرة



وهاهي قد جلست في شهية تلتهم الأكل التهاماً

آداب

ـ إذا أردت أن تقدمي شخصين لبعضهما فقدمي الأقل مقاماً للأعلى مقاماً والرجل للسيدة وحاولي ان تفتحي الحديث بعد عبارات التقديم في مسألة تهمهما وبذلك تمهدي لهما سبيل المحادثة .

ـ ليس من الضروري أن تنهض السيدة من مقعدها عندما يقدم اليها أحد الزائرين إلا إذا كان هذا الرجل من أصحاب الشخصيات البارزة في المجتمع أو كان كبير السن في منزل والدها . أما إذا قدمت سيدة لرجل فينبغي أن يقف لها .

ـ إذا التقيت في الطريق بصديقة لك وكنت تسيرين مع اخرى فلا داعي لتقديمهما لبعضهما وخاصة في الشوارع المزدحمة .

ـ إذا كنت على علم بان صديقتك التي ترغبين في زيارتها تقوم بادارة منزلها بمفردها فلا داعي لزيارتها في الصباح حيث تكون منهمكة في أعمال المنزل .

ـ لا تطيلي زياراتك حتى لا يقف أصحاب المنزل لتوديعك عند سماع أول عبارة تدل على عزمك على الانصراف .

ـ إذا وقفت للانصراف فانصرفي دون ابطاء لكي تتفادي تكرار عملية الجلوس والقيام الشائعة بين الكثيرات .

ـ لا تصحبي أولادك معك اثناء زياراتك لأن وجودهم يضايقك ويضايق صديقتك على السواء .

ـ ينبغي ألا تؤخري زيارات التعزية أكثر من أسبوع بعد الوفاة

ـ لا تتركي ضيوفك ينتظرونك في الصالون حتى تغيري ملابسك وتضعي التواليت بل كوني مرتبة على الدوام فإن ذلك من أول واجبات السيدة الحقيقية .

ـ حاولي أن تشرحي صدر ضيوفك أثناء اقامتهم عندك واجتهدي في أن يكون الحديث الذي يدور بينكم شيئاً يرتاح له الجميع .

ـ لا تقاطعي أي شخص أثناء كلامه وحاولي أن تظهري اهتمامك بكلام محدثتك أو محدثك .

ـ لا تجعلي مجلسك مجالا للقيل والقال ونشر الإشاعات والتحدث عن الغير .

ـ يجب أن تعلمي أن الهمس ليس من الأدب في شيء كما أنه ليس من سلامة الذوق في شيء أن تحدثي أحد الموجودين بلغة لا يفهمها



ولما اكتفت مما أكلت أرادت أن



ولكن والدتها شاءت أن تدفعها



ولم تجد الطفلة مخرجا من ورطتها



هاهي قد انتصرت وفازت بالحلوى

المجتمعات

من حولك . وإذا فرض وكان لديك موضوع خاص بكما وتريدان بحثه فليكن ذلك فى وقت آخر وعلى انفراد .

ـ إذا كنت تتحدثين ودخل عليك ضيف جديد فمن اللياقة أن تلخصى له ما سبق قوله ليكون على علم بمجرى الحديث .

ـ كونى حريصة على مراعاة نظافة خدمك وترتيبهم أثناء ظهورهم أمام ضيوفك . فالخدم عنوان نظافة البيت وحسن ترتيبه .

ـ ينبغى الا تظهرى أمام ضيوفك أنك قد انتهيت من تناول الطعام أو المرطبات قبل ان تتأكدى من من انهم جميعاً قد انتهوا من تناول نصيبهم .

ـ إذا فرض وكسر أى شىء فى أثناء وجود الضيوف عندك فلا تظهرى غضبك لأن ذلك لن يعيده ثانية بل سيكدر صفو الجو ويعكر مزاج الحاضرين ولذا فاكتمى غضبك وابتسمى قائلة أنها أحكام القضاء والقدر .

ـ لا تتحدثى عن أمراضك ومتاعبك فى المجتمعات العامة .

ـ لا ترفعى الكلفة مع الأشخاص الذين لا تعرفينهم جيداً .

إذا اقترضت أى شىء من صديقة لك فحاولى اعادته بسرعة وبحالة جيدة كما أخذته .

ـ إذا حاولت إحدى صديقاتك أن تدفع لك ثمن التذكرة فى المركبات العامة فلا تعترضى عليها بشدة بل أشكريها .

ـ إذا خرجت مع زوجك لقضاء بعض الحاجيات فمن اللياقة ان يحمل لك كل طرودك .

ـ من الخطأ أن تتصورى أنه لابد لك من تقديم هدية متى وصلتك دعوة زفاف فالهدايا لا تقدم إلا إذا كان المعطى على اتصال وثيق بأحد العروسين وينبغى ألا يهدى للعروسين أى شىء لا يفدهما فى حياتهما الزوجية .

* * *

هذه بعض الملاحظات التى ينبغى أن نفكر فيها فى حياتنا الاجتماعية، فإننا ملزمون برعاية أوضاع المجتمع لأننا مدنيون بالطبع وكل مدنية لها أسلوبها وما نراه نحن عيباً قد لا يراه غيرنا من العيوب التى تستحق الملاحظة غير أن هناك آدابا عامة تلتزم بها الأمم فى جميع الأوقات

آداب الطعام

كم من مرة ندعى إلى وليمة عند بعض أصدقائنا وكم من مرة نرى بين المدعوين أناسا لا يعرفون شيئا عن آداب المائدة وقواعدها . إن قواعد الجلوس إلى المائدة بسيطة سهلة إذا عزمنا على الأخذ بها . ولكن يظهر أن بعضنا يهمل هذه الناحية الدقيقة ويعتقد أنه إذا دعى إلى حفلة غذاء أو عشاء استطاع أن يأكل دون أن يلحظ أحد من المدعوين أنه لا يحسن قواعد الجلوس إلى المائدة .

ولست فى حاجة إلى القول ان هذا الزعم خطأ فالأكل بالشوكة والسكين يحتاج إلى مران . فإذا لم تعودى يا سيدتى إبنك منذ صغره على الأكل حسب قواعده المعروفة نشأ وهو جاهل بها فيصبح أضحوكة أصدقائه ومعارفه . واعلمى أن من العسير عليه بعد ذلك أن يترك عادته التى نشأ عليها . كونى إذن حريصة على مستقبله واعلمى أن ابنك سوف يدعى فى يوم من الايام إلى ولائم وانه سوف يذكرك بالخير إذا أنت كنت لقنته أصول الجلوس إلى المائدة



■ لا تحاول أن تمص العظمة التى فى صحنك انه عمل فى غاية الشناعة



■ لا تغمس الخبز فى الصلصة فان هذه الطريقة تنفر منك أصدقاءك



■ لا تتسل بتقطيم الخبز الذى أمامك إلى قطع صغيرة وتستعمل السكين بدلا من الشوكة .



■ لا تربط فوطتك حول رقبتك ولا تعلقها على ياقتك بل ضعها على ركبتيك .



■ لا تفرد ذراعيك بحيث تضايق جارك على المائدة ولا ترفع يدك إلى أعلى وأنت قابض على السكين



■ إذا كان الحساء ساخنا فلا تنفخ فيه واحذر أن ترفع الصحن قليلا لتتمكن من ملء ملعقتك



■ لا تنتقد الطعام وكيفية صنعه مهما تكن علاقتك وثيقة بأصحاب الدعوة .

موديلات بنت النيل









هذا التايور أنيق ..



سوف ينتهي الصيف بانتهاء شهر أغسطس وستعودين إلى المدنية وأنت في شوق إلى ملابسها، وهانحن أولاء نقدم لك تايوراً مناسباً لفصل الخريف وينفع في شهور سبتمبر واكتوبر ونوفبر .

بقليل من مجهودك يمكنك القيام بعمل هذا التايور ولك أن تتبعي النقط الآتية :—

١ — خذي مقاساتك كاملة مضبوطة .

٢ — قومي بعمل باترون أساسي

٣ — صرفي البنس [بنس الكتف] في الوسط .

٤ — ارسمي القصة التي بالكتف والصدر وكذا موضع الجيوب .

٥ — ارسمي القصة التي بالظهر [ظهر الكورساج]

٦ — ابدئي بقص الباترون قطعة قطعة مع مراعاة الاحتراس اثناء القص .

٧ — خذي اجزاء السفرة الأمامية والخلفية وألصقي الأكتاف ببعضها من ناحية الرباط واتركي الكتف مفتوحا من أعلى من عند حردة الرقبة

٨ — ألصقي السفرة من ناحية الكم في حردة الكم من أعلى لكي تعمل الكم والسفره قطعة واحدة .

٩ — قصي الأجزاء الباقية للجاكت [افصليها عن بعضها]

١٠ — ضعي الباترون [باترون الجاكت المقصوص] على القماش ثم قصي القماش مع مراعاة ترك مقدار من القماش للخياطة.

١١ — اقفلي اجزاء الجاكت بعضها ببعض وكذا تقفل البنس

١٢ — يمكنك بعد ذلك عمل البروفة اللازمة (مع مراعاة وضع علامات تبين موضع الجيوب .

١٣ — بعد الانتهاء من عمل التصليحات اللازمة يمكنك تمكينه مع الدقة في التمكين .

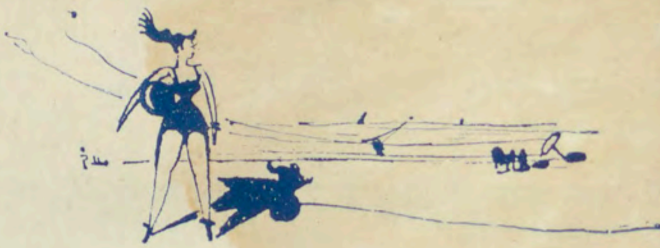
١٤ — ضمي الجيوب في موضعها ومكني أطرافها تمكيناً مضبوطاً بالمسافة الموضحة لك بالموديل .

١٥ — أما الجونلة فهي سهلة بسيطة ولا يوجد بها إلا أربع كسرات من الأمام أما من الخلف فعادية .

١٦ — قد يمكنك تجميل هذا التايور بإيشارب جميل مناسب للون التايور .

طريقة أخذ المقاسات

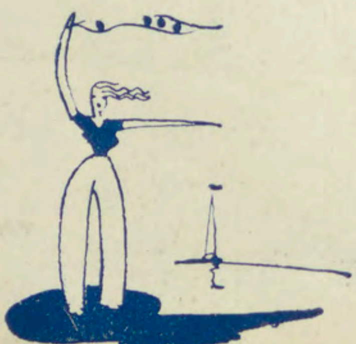
١ — دوران الصدر
٢ — دوران الوسط
٣ — دوران اكبر حجم
٤ — طول الظهر
٥ — طول الجاكت
٥ — طول الجونله
٧ — عرض الكم
٨ — طول الكم
٩ — عرض الأسورة





تستطيع كل سيدة أن ترحل
بهذه الثياب فى أى نزهة صيفية
فتحافظ على فتنتها وحشمتها

زى مبتكر للبلاج
يلبس فوق « المايوه »
فيزيد صاحبته فتنة



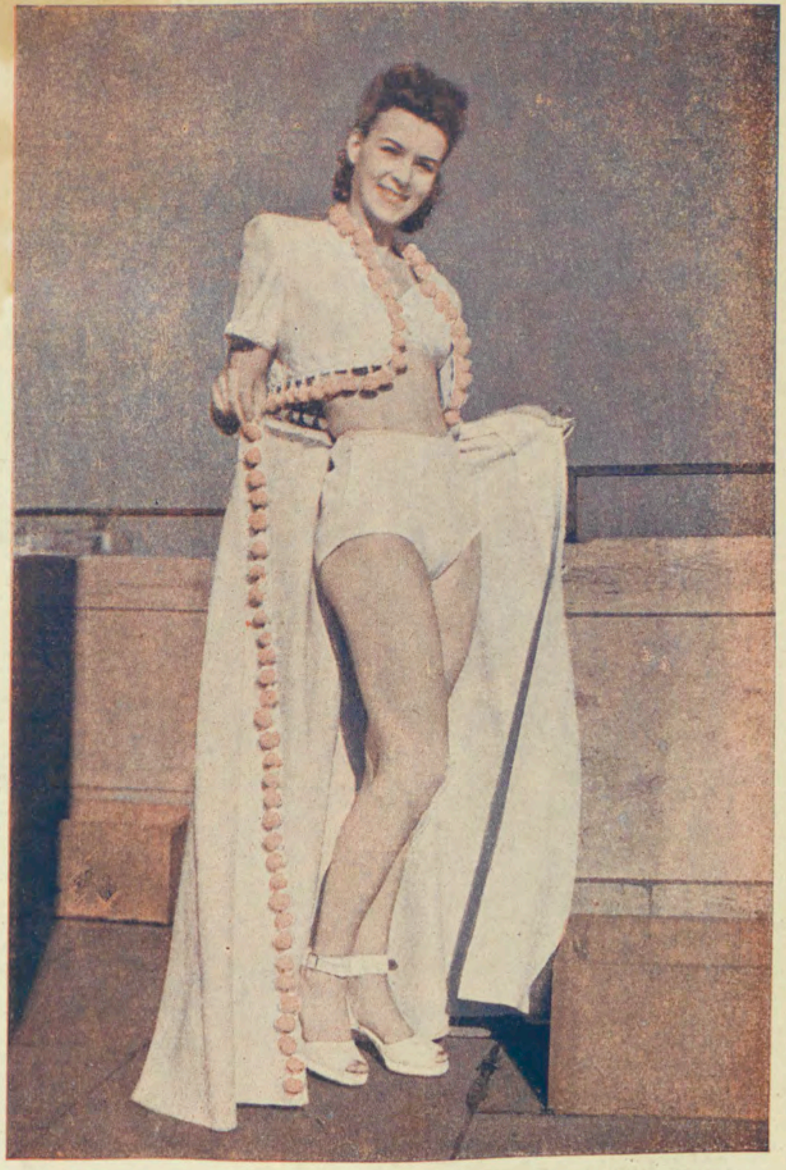






بعت الصفحات الملونة بمطبعة شندلر



كل قطعة فى هـذه الثيـاب تزيد
صاحبتها جاذبية كما أنه يناسب الصيف
بيحره وهجيره . تستطيع أن تخلع
بعضه فأذا هى فى اليوم وتستطيع أن
تبقى به فأذا هى صالحة لكل مكان .







عشر نصائح للصائمات

وإليك عشر نصائح عليك باتباعها لكى يستفيد جسمك من مزايا الصوم ولكى يسهل عليك اجتياز فترة الصيام فى هذه الأيام التى اشتد فيها الصيف بحرارته وقيظه .

أولا — لاتقومى بمجهود عقلى أو جسمانى عنيف مدة الصيام وقللى من السير مسافات طويلة حتى لا تفقدى جميع ما بجسمك من الطاقة البشرية اللازمة لأداء وظائف أعضائك ويضطر الجسم للتغذية على خلايا الأنسجة فيحل بك الأعياء وينقص وزنك .

ثانياً — نامى ساعتين وقت الظهيرة فأن ذلك يريح جميع أعضائك ويوفر عليك كمية من الطاقة الحرارية المخزونة بالجسم فيقل شعورك بالجوع والعطش .

ثالثاً — لا تلتهمى طعام الإفطار بسرعة وشراهة بمجرد سماع المدفع بل تريثى قليلا وامضغى الطعام جيداً ولا تتناولى عديد الأغذية وألوان الطعام خوفاً من حدوث التخمة التى هى مصدر العلل جميعاً .

رابعاً — قللى ما أمكن من أكل اللحوم على اختلاف أنواعها وكذا الأسماك خلال شهر رمضان وذلك لتأثيرها الحامضى على الاحتياطى القلوى للدم واكثرى من أكل الفواكه الطازجة واللبن ومنتجاته إذ أنها تعد ترياقا للسموم المتخلفة من هضم بعض الأغذية

خامساً — اكثرى من أكل سلاطة الطماطم والجزر والخس والجرجير والليمون فهى تضم معظم الفيتامينات اللازمة لجسمك طول فترة الصيام كما تضم عناصر الحديد والجير والبوتاسيوم والصوديوم وكلها يبطل تأثير الأحماض والمواد التالفة الأخرى المتخلفة عن هضم الأغذية .

سادساً — لا تركنى إلى الخمول عقب تناول وجبة الافطار بل مارسى بعض أنواع الرياضة بعد الأفطار بساعة واحدة وأحسن نوع للرياضة هو السير مدة نصف ساعة حتى تأخذ عملية الهضم مجراها الطبيعى ويتم هضم الطعام بسرعة .

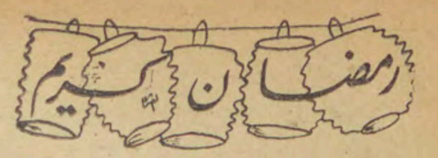
سابعاً — لاتتناولى طعام السحور إلا إذا شعرت بالجوع (أى بعد إتمام هضم وجبة الإفطار) وذلك خوفاً من حدوث اضطرابات قد تصاحب عمليات الهضم نتيجة تراكم الأغذية المختلفة على طول القناة الهضمية .

ثامناً — تناولى خشاف الفواكه المجففة (التين والقراصيا والزبيب والمشمش والخوخ ..) وخاصة فى وجبة السحور فهى تضم معظم العناصر اللازمة للجسم بصفة مركزة ويساعد الحديد بها على توليد كرات الدم الحمراء ويحول الفوسفور دون ظهور أعراض النورستانيا خلال فترة الصيام . . . وهى علاوة على ذلك تمد الجسم بمقدار كاف من الطاقة الحرارية والفيتامينات .

تاسعاً — فى وجبة السحور يحسن استبدال الماء بعصير فواكه العنب والبرتقال والمانجو لأنها مفيدة من الوجهة الطبية وترطب الجسم وتطفىء العطش نهاراً . .

عاشراً — للبطيخ والشمام سرعة عجيبة فى إطفاء الظمأ فاكثرى من تناولهما خلال وجبة السحور لاحتوائهما على ٧ ٪ مواد سكرية ومعدنية وفيتامينات وإياك وتناولهما عقب انتهاء الطعام مباشرة حتى لا تعرقل سير عمليات الهضم .

طاهر حسن درة





الحمام المحلى

المقادير :

١) زوج حمام كبير سمين
ملح وفلفل وبهار
٢) ملعقة سمن

للحشو :

½ رطل لحم بتلو مفروم ناعماً
١) ملعقة فتات خبز افرنكى مبلول ومعصور جيداً ملح ـ فلفل ـ بهار

الطريقة :

١) ينزع الريش عقب ذبح الحمام مباشرة وبدون استعمال الماء وإذا كان به زغب رفيع فيقلب بسرعة فوق نار هادئة حتى يحترق الريش الرفيع

٢) يشق من الظهر ثم تنزع الأحشاء وتخلى من العظام بالطريقة التى اتبعت فى اخلاء الديك الرومى

٣) يغسل الحمام جيداً بالماء والدقيق وتتبل بالملح والفلفل

٤) يحضر الحشو اللازم بأن يدق اللحم المفروم وفتات الخبز دقا جيدا جدا حتى ينعم ثم يتبل بالملح والفلفل والبهار

٥) يفرد الحمام مع ملاحظة أن يكون جلده لأسفل ثم تفرد عليه طبقة من اللحم المفروم المدقوق

٦) يخاط الحمام ويساوى جيداً حتى يأخذ شكلا اسطوانيا

٧) تلف كل واحدة فى ورق من الشفاف مدهونة بالسمن

٨) يقدح جزء من السمن جيداً ثم يحمر فيه الحمام الملفوف حتى يحمر الورق

٩) يسقى بقليل من الماء ويترك على نار هادئة حتى مع ملاحظة اضافة قليل من الماء كلما احتاج الأمر ويترك على النار حتى ينضج تماماً حوالى ٤٥ دقيقة

١٠) ينزع من على النار وينزع من عليه الورق وتلف كل واحدة فى ورقة نظيفة مدهونة بالسمن وتترك حتى تبرد تماماً .

١١) ينزع الورق ويفك الخيط ويرص الحمام بشكل منتظم فى طبق مستطيل ويجمل بالخس والطماطم ويمكنك للاقتصاد شق كل واحدة إلى قسمين طولا وتقديمه بنفس الطريقة .

البقلاوة الملفوفة المحشوه

المقادير :

½ أقة جلاش طازج
¾ رطل سمن
١ ملعقة كبيرة سكر سنترفيش
⅛ اقة فستق مقشور
⅛ « بندق مقشور
٢ ملعقة كبيرة جوز مفروم

للشراب :

¼ اقة سكر ، ½ ملعقة شاى عصير ليمون ، ¾ كوب ماء ، قليل من ماء الورد .

الطريقة :

١) ابدئى اولا بعمل الشراب ولاحظى عقده جيداً ويترك حتى يبرد

٢) تحضر المكسرات وتنزع قشرتها الداخلية ثم تقرم رفيعاً جداً أو تدق دقاً خفيفاً فى الهاون ثم يضاف اليها السكر وتعجن بمقدار ملعقة كبيرة من السمن لتتماسك مع بعضها .

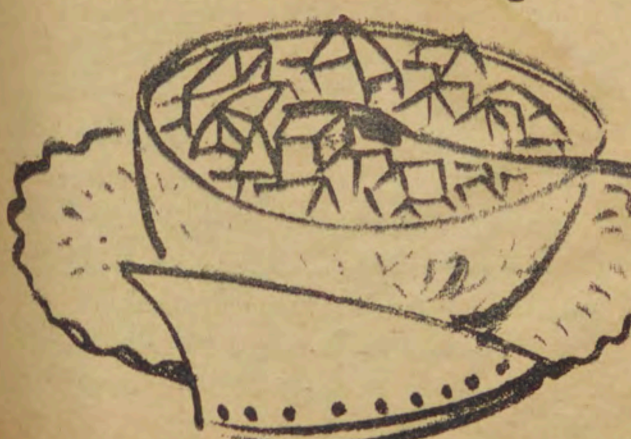
٣) ضعى اربع ورقات من الجلاش فوق بعضها ثم ساوى اطرافها بالسكين لتحصلى على شكل مستطيل ثم تقطع الزوائد الى قطع رفيعة جداً وتستعمل مع الحشو .

٤) ضعى طبقات الجلاش امامك على المنضدة بشرط أن يكون ضلع المستطيل الأصغر امامك ثم ضعى عليه بقايا قطع الجلاش ثم مقدارا سميكا من الحشو بمقدار طول الضلع ثم ابدئى بلف الجلاش لفاً جيداً كما تلف (السيجارة) لتحصلى على شكل اسطوانى .

٥) تقطع العجين بسكين حاد الى قطع صغيرة ولاحظى أن يكون القطع منحرفاً نوعاً ما .

٦) كررى نفس العملية مع باقى مقدار الجلاش حتى ينتهى المقدار ولاحظى عدم وضع اكثر من اربع ورقات من الجلاش فى كل مرة .

٧) ترص قطع البقلاوة رصاً متلاصقاً فى صينية مدهونة جيداً بالسمن.





٨) يقدح باقى مقدار السمن جيداً ويصب فوق وجه الصينية ثم توضع فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر وجهها .

٩) تسقى بالشراب المعقود وهو بارد وتترك حتى تبرد تماماً .

١٠) ترص فى الأطباق .

عيش السرايا

المقادير :

١ رغيف ا كميك قطايف بايت	٦ كوب ماء
١ ١/٤ أقة سكر سنترفيش	٢ ملعقة شاى عصير ليمون

الطريقة :

١) يقشر رغيف الخبز من الجهتين ثم يقطع بسكين حاد إلى أربعة دوائر مع ملاحظة ان تكون كل طبقة متساوية السمك من جميع جهاتها .

٢) يندى كل قرص برشه بالماء رشاً خفيفاً ثم يوضع على طبق مسطح مستدير ويترك لمدة عشر دقائق .

٣) يضاف الماء للسكر ويترك على النار يغلى مع نزع الريم ثم يضاف إليه الليمون ويترك حتى يعقد الشراب .

٤) يؤخذ مقدار كوب من الشراب ويوضع على النار يغلى حتى يحمر لونه ويصير بنيا غامقا كالكرملة ثم يضاف إلى باقى الشراب حتى يتلون بلون بنى مائل للحمرة وإذا لم تحصلى على هذا اللون البنى فيمكنك عمل مقدار آخر من الكرملة بالطريقة السابقة وإضافتها للشراب حتى يعطينا اللون المطلوب .

٥) يوضع قليل من الشراب الملون فى صينية مستديرة بحجم القرص ويوضع بها قرص العيش وترفع على نار هادئة جداً أو يسقى بقليل من الشراب الملون وتحرك الصينية باستمرار فوق النار حتى يتشرب العيش جميع مقدار السكر ويصير لونه بنياً .

٦) يقلب على طبق صينى كبير مسطح مبلل بالماء حتى لا يلتصق به قرص العيش

٧) كررى نفس العملية مع باقى اقراص العيش .

٨) يترك فى الطبق حتى يبرد تماماً ثم يزخرف بالقشر أو الفستق المفروم

تورتة بنت النيل

المقادير

١/٤ فنجان كبير زبد	١ ملعقة صغيرة فانليا
١ » » سكر بودرة	١ فنجان كبير لبن
٢ بيضة	٢ » » دقيق
	٣ ملعقة صغيرة خميرة بيكنج بودر

الطريقة

١ — تضرب الزبدة جيداً ثم يوضع السكر مع الاستمرار فى الضرب

٢ — اضيفى صفار البيض والفانليا وتمزج جيداً بالمزيج السابق

٣ — ينخل الدقيق والخميرة ويضاف إلى المزيج السابق بالتناوب مع اللبن وامزجى الجميع جيداً مع اجتناب الضرب .

٤ — يضرب زلال البيض حتى يجمد ثم يضاف بخفة جداً إلى العجينة .

٥ — تقسم العجينة إلى قسمين ويوضع كل قسم فى قالب مدهون بالزبد

٦ — تخبز فى فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٠ دقيقة .

٧ — بعد أن تبرد تماماً توضع طبقات الكعك فوق بعضها بعد وضع المربى بين كل كعكة وأخرى .

طعامك فى رمضان

الجمعة أول اغسطس
منقوع قمر الدين ، فول مدمس بيوريه بالبيض المقلى ، دجاج محمر ، كشك ، دمعة ، سلطة خيار ، بطيخ

السبت ٢ اغسطس
خشاف الوشنه ، كفتة اللحم مسقعة باذنجان ، محشو ورق عنب ، سلطة زبادى ، قالب الوشنة بالكورن فلور

الأحد ٣ اغسطس
خشاف تين ، فول مدمس بالطحينة ، كبده وكلاوى مشوية ، فاصوليا خضراء مكمورة ، أرز مفلفل بالكبد ، مخلل ، قطايف

الاثنين ٤ اغسطس
منقوع البلح ، بوفتيك بالبيض والبقسماط مع بطاطس محمر ، دقية باميا ، مكرونة بالصلصة البيضاء ، سلطة طماطم ، مشمشية

الثلاثاء ٥ اغسطس
منقوع قمرالدين ، حمام محشو بالفريك ، لوبيا خضراء مكمورة ، مخلل ، بقلاوة ملفوفة محشوة

الأربعاء ٦ اغسطس
خشاف تين ، فول مدمس بصلصة الطماطم ، لحم روستو بالترب ، بطاطس محشو بالعصاج ، مسقعة قرع ، سلطة خضر ، فاكهة

الخميس ٧ اغسطس
خشاف قراصيا ، أرانب محمرة ، ملوخية ، دمعه ، أرز مفلفل ، مخلل ، كنافة بالقشدة

الجمعة ٨ اغسطس
منقوع البلح ، ضلع اللحم المفرى الناضج وبطاطس بيوريه وصلصة طماطم ، سلطة خضر ، فاصوليا خضراء مكمورة ، الماظية

السبت ٩ اغسطس
منقوع قمرالدين ، فول مدمس سلطة الطماطم والخيار ، جلاتين اللحم ، باذنجان محشو ابيض ، دقية باميا ، سلطة خضر عيش السرايا

الأحد ١٠ اغسطس
خشاف الزبيب ، مدمس بيوريه بالبيض ، حمام مشوى ، لوبيا خضراء مكمورة ، أرز مفلفل خيار مخلل ، قمر الدين مطبوخ

الاثنين ١١ اغسطس
خشاف تين ، مخ بالبيض والبقسماط ، مسقعة باذنجان ، مكرونة بالعصاج ، سلطة خضر ، فاكهة

الثلاثاء ١٢ اغسطس
خشاف البلح ، المنقوع ، فول مدمس بالطحينة ، لسان بارد ، سلطة خس وطماطم ، مسقعة قرع ، أرز مفلفل ، قطايف

الاربعاء ١٣ اغسطس
منقوع قمر الدين ، دجاج مسبك بالبطاطس ، مكرونة بالصلصة البيضاء ، سلطة خضر ، بودنغ البابا

بسكويت للأطفال



١ — إضربى $\frac{3}{4}$ فنجان زبدة أو سمن مع ٢ فنجان سكر بودرة ضربا جيداً حتى يصيرا كالقشده



٢ — إتركى مزيج السكر والزبده جانباً واضربى ٢ بيضة جيداً مع $\frac{1}{4}$ فنجان من اللبن



٣ — أضيفى البيض واللبن تدريجيا على مزيج الزبده والسكر واضربى الجميع جيدا



٤ — ينخل ٢ فنجال دقيق ويضاف عليه ٣ ملاعق صغيرة خميرة بيكنج بودر ، $\frac{1}{4}$ ملعقة مسحوق قرفة ويضاف تدريجياً إلى المزيج ثم يعجن

هـذا البسكويت منوع وصحى للأطفال ويخزن فى برطمانات زجاجية مغلقة ويعطى للاطفال مع اللبن بين وجبتى الغداء والعشاء



٥ — تقسم العجينة نصفين ويلون نصف منها بإضافة ٥ ملاعق كبيرة كاكاو واحذرى ان تزيدى المقدار حتى لا تفسدى العملية



٦ — أضيفى قليلا من الدقيق إلى العجينة إذا احتاج الأمر حتى تصير عجينة قابلة للفرد بسهولة



٧ — تفرد العجينة لسمك $\frac{1}{2}$ سنتيمتر وتقطع بقواطع مزخرفة منوعة حسب الرغبة



٨ يرص البسكوت فى صاج مدهون بالسمن ويخبز فى فرن متوسط الحرارة مدة ١٢ دقيقة



٩ — أضيفى قليلا من الدقيق على العجينة الغير ملونة إلى أن تصير قابلة للفرد ثم تفرد وتقطع بقواطع مزخرفة إذا كنت تريدين اشكالا مختلفة تلفت نظر ضيوفك الصغيرين .



١٠ — توضع العجينة فى صاج مدهون بالسمن ويرش وجه البسكوت بقليل من سكر السنترفيش وتوضع لوزه مقشورة على وجه البعض الآخر ثم يخبز فى فرن متوسط الحرارة مدة ربع ساعة



١١ — إمزجى ٤ ملاعق كبيرة سكر بودره مع نقط من اللبن حتى تتكون عجينة يابسة ولون النصف بملعقة صغيرة من الكاكاو ثم زخرفى البسكوت بهذه الحلوى أما الأبيض منه فبالحلوى الملونة

الخوف عند الأطفال

يحمل إلينا البريد كل يوم تقريباً أكثر من خطاب تشكو فيه صاحبته أن أطفالها كثيرو الخوف وتطلب إلينا أن ندلها على علاج لهـذا الداء الذى يزيد من متاعبها فى تربية أطفالها وكتبت لنا أم أخرى تقول « إن ابنى البالغ من العمر ست سنوات يخاف الأصوات المزعجة والوحدة والشوارع المقتظة والسيارات والكلاب والماء البارد . وإنه إذا رأى أو سمع واحداً من هذه الأشياء انفجر بالبكاء وامتنع عن تناول الطعام ونام نوما قلقاً »

كيف نعلم الأولاد كيفية التخلص من هذا الخوف أو إن شئت دقة فى التعبير . التخلص من هذا المرض ؟

إن علة الخوف سببها الوالدان لا الأطفال أنفسهم كما يتبادر للأذهان فقد اتضح أن القسوة التى نعامل بها أولادنا الصغار تؤثر على أعصابهم بل وقد تكون فى أغلب الأحيان ذات أثر فعال فى إيقاظ هذا الانفعال ألا وهو انفعال الخوف .

وقد رأيت بعينى رأسى والدا يقول لابنه « أنت خائف ؟ إخص عليك . مش عيب تخاف .. الخوف ده كلام فارغ ... ده مش موجود ! » وقد حاول هذا الأب بعد هـذا العتاب والتقريع أن يفهم ابنه ويقنعه بطريقة منطقية صعبة أن الخوف مسألة تخيلات ليس إلا . ثم أمره أن يذهب إلى « الكرار » ليحضر صابونة فذهب الطفل المسكين وهو يرتجف من شـدة الخوف والهلع . إن الخوف بالنسبة لعقله الصغير شىء أقوى منه وإن من الصعب أن يتغلب عليه فإذا قال له والداه بأن الخوف غير موجود اعتقد أنهما يكذبان عليه ويخدعانه فتنعدم ثقته فيهما وهنا الخطر كل الخطر . فالطفل يقول فى نفسه « إن والدى ووالدتى لا يفهمانى لأنهما لا يحسان بما أحس » وهنا ينتاب الطفل شعور بالوحدة يزيد من حدة الخوف عنده

وقد عرفت أمهات تقص على مسمع أطفالهن قصصاً مخيفة تؤثر على مخيلتهم فيحلمون بها بل ويتخيلون « أمنا الغولة » قادمة نحوهم لتبتلعهم فيصيحون خائفين ملتاعين . فنكون بهذه الطريقة قد ساهمنا فى إشعال نار الخوف عند أطفالنا فى حين أنه كان الأجدر بنا أن نعمل على التقليل من حدة هذا الانفعال .

وهناك سلوك آخر يسلكه الآباء حيال خوف أولادهم بالتهديد والوعيد والضرب والايذاء على النزول إلى البدروم فى ليلة حالكة الظلام أو يدفعون بهم فى ماء بارد ليعودوهم عليه إن هذا الأسلوب فى التربية ينمى العقد النفسية فيهم ويحطم أعصابهم تحطيما لذا كان إكراه الأطفال على هذا النحو لا يجدى نفعاً .

ولكن كل هذا لا يعنى أنه يجب أن نترك الطفل يؤمن بخوفه . بل على العكس يجب علينا أن نكون فى مستواه العقلى وأن نكلمه بلغته التى يفهمها . ثم لا نحاول أن نأخذ بيد الطفل بدلا من أن نضحك منه ونتركه وحيداً أمام خوفه .

ويقول لنا أن أحد علماء النفس فى هذا االصدد : « إننى لا أحاول أن أنكر الخوف أمام الطفل بل أمثل أمامه أنا أيضاً دور الطفـل الخائف . وفى هذه الحالة نعمل سويا على التغلب عليه فكنت أقول لابنى الذى يخاف الظلام « وأنا أيضاً أخاف الظلام مثلك فإذا صرخ أصرخ معه وهنا يبدأ الطفل بالضحك من خوفى الشديد . وقد أتت هذه الطريقة بأحسن النتائج » .

غريق فى أبسوستنج

بقلم الأستاذ محمد طاهر رزق

– أيها الكسول .. أما تزال راقداً .. قم سريعاً

دعنى .. دعنى أيها الماجن واذهب لحالك

– قم أيها الكسول الخامل .. قم سريعاً .. هيا

– لم أقوم؟. ولم هذه السرعة؟.. ألا تدع هذه المضايقات .

– ياكسول لست أمزح .. قم سريعاً .. قم

– لكن لم هذه اللهجة .. وما سببها الآن .

– ليس هذا وقت الحديث .. قم سريعاً بربك

– ألا أعلم لم أتبعك؟ ولماذا تريدنى

– ياللكسل القاتل .. أقول لك هيا لننقذ ..

– ننقذ من ؟

– ننقذ غريقاً .

– أى غريق ؟.. من هو ؟.. ألنا به صلة ؟.. أتعرفه ؟

– قم أولا ..

– أحقاً هناك غريق أم أنك تعبث ؟.. وهل يجب أن آتى معك؟. ولماذا أنا بالذات أليس بالشاطىء رجل إنقاذ .. غواص .. غواص البلدية

– ياللضيق .. قم .. قم أيها الكسول

– قت .. هل قيل لك عنى أننى سباح ماهر أو أننى غواص مشهور؟

– اسكت الآن واطبق فك واتبعنى

– مدهش .. هأنذا أتبعك وأمرى إلى الله ..

– أنظر .. إنه كان هنا قريبا من الشاطىء وكان يغالب الموج .. لم أستطع إنقاذه وحدى .. هاقد بعد به الموج .. أنظر .. أنظر إلى الغرب .. إلى بعيد .. إنه هناك مازال يغالب الامواج والامواج مع ذلك تغلبه وتدفعه أمامها فى رفق ..

– ويحك أيها المجنون .. أقسم لك أننى لست أرى أى أثر لأى مخلوق .. البحر خالى تماما

– أيها الأعمى ألا تراه .. أقول لك أنظر إلى الغرب إلى بعيد ..

إنه واضح .. واضح جداً ..

– هأنذا أنظر .. إننى لا أرى شيئاً

– يالك من إنسان عقيم .. إنزل هيا ودع الحديث ..

– أنزل إلى أين إننى لا أرى مخلوقا فى الماء ..

– إنزل معى نسبح خلفه لندركه

– هـذا جنون .. أين ذلك الذى سندركه؟..

– إنزل .. هب

– أيها المجنون .. لا تدفعنى هكذا إن البحر خال من الناس ومن كل شىء فماذا تقصد من ذلك ؟

– إسبح .. إسبح معى بسرعة وأنت ساكت أيها الأحمق

– ويلك .. إننى لا أكاد ألحقك .. هلا خففت من سرعتك

– أسكت .. لا تتكلم أسرع لنلحقه

– الغريب أنى موقن أنك تعبث بى ، ومع ذلك فأنا أتبعك وأسبح خلفك كالحمار !..

– أسكت أيها الأحمق ..

– ثم .. ثم ماذا .. لقد

– إسبح أيها العزيز بسرعة فالجو جميل .. تصور أنك ستصنع جميلا بانقاذه

– أقسم أنه ليس هناك غريق إنك مجنون قد أنزلتنى إلى الماء وقت الغروب بجنونك ليسخر منا الناس .. أهذا وقت سباحة ؟

– إسبح .. إسبح أيها الاهبل كدنا نلحق به

– إسمع [بشدة]

– ماذا ياحبيبى

– لن أسبح بعد ذلك .. سأرجع لقد تعبت

– لا لا بربك .. إننى أناشد مروءتك

– ليست لى مروءة .. إنك انسان بغير عقل .

– أقسم لك بالله انى أراه .. أنه مازال حيا .. حاول معي أن ننقذه

– عجبا تكاد تقتلنى بهوسك

– يا حبيبى

– لن أتبعك .. انى عائد

– إسمع .. إسمع أترى هذه الصخرة

– مالها !

– سنقف عندها .. سنستريح فوقها .. لقد رأيته الآن يختفى وراءها

– من هو الذى اختفى أيها المجنون ؟..

– الغريق .. الغريق ياشقيقى أقسم لك لقد رأيته يتوارى خلفها . أعنى خلف الصخرة ..

– عجبا لعقلك .. أو لعقلى أنا ..

– هيا .. هيا اصعد .. تعال ..

– الوقت متأخر لا يتسع لجنونك والبحر غير مأمون هيا نرجع ..

– ألا تستريح قليلا .. ألم تقل لى إنك تعبت ..

– لكنك لا تجلس .. إنك تسير .. إلى أين تسير حدثنى أيها الواهم المجنون ..

– آه .. تعال نطوف حول الصخرة عساناً نراه .. إنى أرجو أن تكون الأمواج رفقت به أخيرا فألقته على الصخرة .

– أقسم أنك جننت ، وأنك تريد ألا تذهب وحدك إلى مستشفى المجانين .. فجئت تجرنى معك لنذهب اليه معاً ..

– إنك إنسان كثير الحديث .. سر وأنت ساكت ألا أعرف لهذا السير غاية ؟

– إننا نبحث عنه .. نبحث عن الغريق .. كن إنسانا .

– ويك يامجنون . أنظر . أنظر

– ماذا أوجدته ؟

ـ أجل .. أجل وجدته . إنه ليس وحلا .
ـ ماذا إذن وجدت ؟
ـ إنها فتاة .. أستغفر الحق . حورية أو لعلها جنية من البحر ياويلنا
ـ أين .. أين هى .. تعال نسألها عنه .
ـ إذهب أنت فى مثل هذا الوقت فى مثل هذا المكان لا تكون فتاة من الانس لا بد أنها جنية من البحر
ـ لا بأس فلأذهب أنا اليها ولكن
ـ ماذا ..
ـ أتدعنى وحيداً .. تعال معى وكن شهما
ـ لا لا ان آتى معك . وانما سأرقبك من بعيد . اذهب عليك لعنة السماء .
ـ أحورية من جنيات البحر .. أم حورية من الأنس ..
ـ أعوذ بالله من الشياطين . .
ـ إذن فأنت حورية من الانس
ـ لكن نبئنى أنت .. أمن شياطين الجن أم من شياطين الانس أنت ؟.
ـ بل إنسى . .
ـ عجباً . . قد هربت من شياطين الإنس هؤلاء وتركت لهم الشاطىء وجئت هنا بعيداً . .
ـ لكن ليس من أجل هذا قصدت إليك .. إننى أود أن أسألك عن .. عن غريق
ـ غريق .. أى غريق
ـ غريق شاهدته أنا بعينى يهبط الماء .. وشاهدته بنفسى يغالب الموج والموج يغلبه ويدفعه أمامه نحو الغرب
ـ عجباً .. ولم لم تنقذه إذن ؟
ـ هأنذا قد تبعته وحملت أخى على مرافقتى .
ـ ثم .. ثم ماذا ؟
ـ ثم ها نحن وصلنا هذه الصخرة .. وكنت أظن أن الأمواج قد ألقته على شاطئها ، فما وجدته وانما ..
ـ وانما وجدتنى .. وجدت جنية البحر .
ـ عفوا يا حوريتى .. اننى وجدتك مصادفة ، بربك ألم تريه ..
ـ أو يهمك أمره ؟
ـ إنه غريق أحبه .. تألمت له حين رأيته .
ـ حين رأيته يغرق حاولت انقاذه
ـ حاولت جاهداً .. وهأنت ترين أننى فشلت .
ـ أو أنت إنسان رقيق الى هذا الحد ..
ـ إن هذا واجب .. انقاذ الغريق واجب إنسانى .
ـ فماذا منعك من انقاذه إذن
ـ بذات جهدى ..
ـ يا للنبل . . . أتبذل جهداً وتحاول إنقاذ غريق لا تعرفه .
ـ إننى أعرفه قطعاً .. أعرف شكله الجميل . . وأناقته المثالية .. إننى حزين !
ـ حزين من أجله !
ـ من غير شك .. لقد كنت أرجو أن أنقذه بربك ألم تريه . .
لقد كنت أراه على مدى البصر ورأيته حين توارى خلف الصخرة
ـ أنا أيضاً رأيته .
ـ رأيته ؟ بربك رأيته
ـ أؤكد لك أننى رأيته
ـ أفلم تحاولى إنقاذه
ـ حاولت مثلك تماماً . وسبحت خلفه حتى وصلت هذه الصخرة . . ثم أعيانى التعب والفشل .
ـ وهل غرق حقاً ؟
ـ أجل يا سيدى لقد غرق يقينا ورأيته بعينى .
ـ غرق .. واآسفاه .
ـ لقد غرق فى الماء وأنا أراه بعينى هاتين لقد غرق بالضبط .. غرق يقينا حين رأيته أنت يتوارى خلف الصخرة .. لقد حزنت لأننى أخفقت ولم ألحقه ! .

البقية على [ص ٤٢]



Coty

ماء الكولونيا كوردون ڤير

كوتي





جمال الساقين

التمرين الأول : اثنى ساقك اليمنى وامددى ساقك اليسرى وامسكى كامل قدمك اليسرى بكلتا يديك . اثنى جذعك الى الأمام بسرعة بحيث تلامس جبهتك ركبتك اليسرى أعيدى هذا التمرين ثمانى مرات مع تغيير وضع الساقين .

التمرين الثانى : قفى معتدلة . امددى ذراعيك الى الأمام مع قبض البطن وارخاء العضلات ، رجعى ذراعيك إلى الخلف والى الأمام مع ثنى الساقين ومدهما لا ترفعى كعبيك وأنت تقومين بهذا التمرين أعيديه لمدة ثلاثين ثانية !

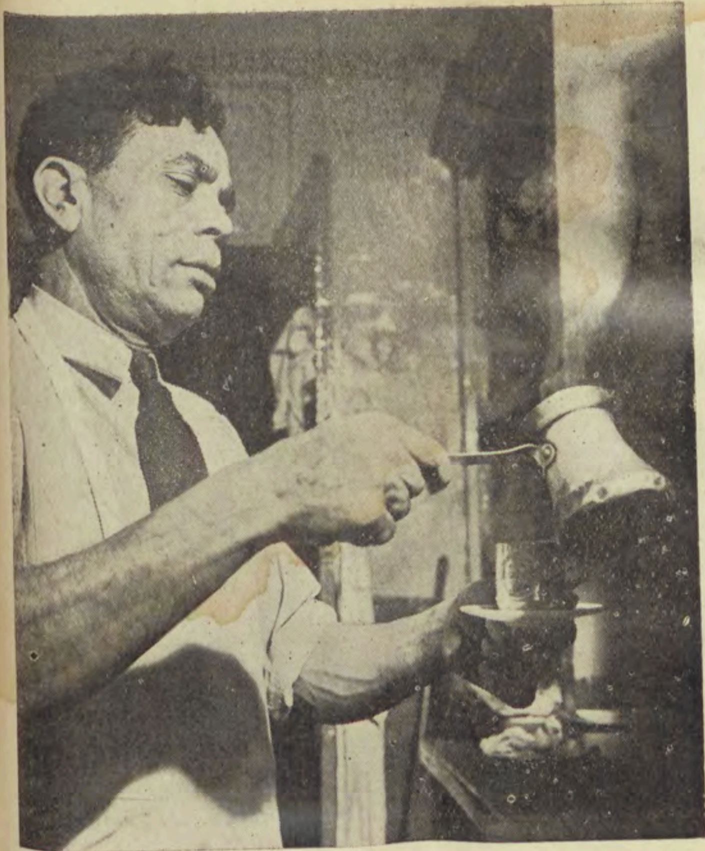
التمرين الثالث : استندى إلى يديك كما هو ظاهر فى الصورة وامددى ساقك واثنى الأخرى ثم اعكسى الحركة أى اثنى الساق الممدودة وامددى المثنية . كررى هذه العملية لمدة نصف دقيقة مع جعل ثقل الجسم يقع كله على الذراعين

التمرين الرابع : ارتكزى على يديك بخفة ، اثنى ساقك اليمنى وافردى ساقك اليسرى إلى جانب غيرى وضع الساقين بسرعة وبخفة . كررى هذا التمرين ثمانى مرات لكل جهة واعلمى أن هذا التمرين يحتاج لمهارة ودقة .



أبناء النيل فى نيويورك

لمراسلة بنت النيل



« يانور عيونى! يانورعيونى! »

لقد سمعت هذه الأغنية لأم كلثوم من إحدى محطات الاذاعة اللاسلكية فى مدينة نيويورك وأنا لا أصدق أذني . وعندما انتهت الاسطوانة قال المذيع بلغة عربية سليمة « هنا بروكلين تذيع عليكم باللغة العربية ساعة مساء كل يوم جمعة » ولم يكد ينتهى صاحبنا حتى اتصلت بمدير المحطة لأستعلم منه عن البرامج العربية وعدد الأشخاص القائمين عليها فأخبرنى أن نفراً من الجالية السورية يهتمون بهذه الاذاعة ويضعون لها برامجها :

وبينما كنت سائرة فى كورت ستريت إذ لمحت لافتة كتب عليها باللغتين العربية والانجليزية « إبن النيل » انه محل شرقى بلاشك قلت هذا ولم أر نفسى إلا وقدولجت بابه وأمامى ثلاثة أشخاص جلسوا الى أحدى الموائد يرشفون قدحا من القهوة وكان احدهم يقرأ صحيفة عربية اسمها « الهدى » . فتقدمت إليهم وسألتهم « هل انتم مصريون ؟ » فأجابونى بصوت واحد . « نعم يا سيدتى نحن مصريون تفضلى واجلسى معنا » لا أستطيع أن أصف مقدار سرورى عندما وجدت نفسى بين مصريين يرحبون بى فى وسط هذه المدينة الصاخبة . قالوا لى إنهم بحارة مصريون يبلغ عددهم حوالى الخمسمائة وهم يعيشون جميعاً فى حى بروكلين ولم أكد أجلس معهم حتى سمعت أحدهم ينادى صاحب المقهى: « فنجان قهوة مظبوط لبنت النيل من فضلك يا عبده » ...

ولما عاد عبده بفنجان القهوة سألته : « هل تطهى الطعام ايضاً يا عبده ؟ » — نعم يا سيدتى إنى أقوم بهذا العمل منذ خمس وعشرين سنة . إنى أفضل أكلنا على طعامهم المحفوظ فى العلب . . هل تحبين الملوخية أو الفول المدمس أو صينية البطاطس بالفرن ؟ إن مطعمى يقدم كل هذه الأصناف المصرية . قال صاحبنا هذا ثم غاب خمس دقائق عاد بعدها بصحن طحينة وبابا غنوج لم أصدق عينى عندما رأيت هذا الطعام اللذيذ يقدم لى فى بلاد ناطحات السحاب .

وبعد أن ملأت بطنى من هذا الطعام اللذيذ تجولت مع البحارة الثلاثة فى هذا الحى الغريب فشاهدت محلاً لبيع الأسطوانات العربية علق على واجهته إعلاناً كبيراً عن فيلم مصرى سيعرض قريباً فى أحدى دور السينما التى تقدم أفلاماً عربية كل يوم ثلاثاء ويقبل على مشاهدتها عدد كبير جداً من المهاجرين العرب أما عن الأسطوانات فقد قال لى صاحب المحل وهو سورى الأصل انه يوردها إلى جميع انحاء القارة الأمريكية شمالية وجنوبية وهكذا يستمتع العرب فى بلاد المهاجر بغناء عبد الوهاب وأم كلثوم فتعود بهم

البقية على [ص ٤١]





اجتماعيات

كتب القاضي لويس درايو من المحكمة العليا بولاية كاليفورنيا مقالا ضمنه خلاصة تجاربه بعد نظر عشرة آلاف قضية من قضايا الطلاق ينادي بضرورة تقرير علاوة اجتماعية قدرها مائتا دولار سنوياً لكل طفل يولد فضلا عن العلاوة التي يجب منحها للازواج حين يعتزمون بناء أسر جديدة .

وانذر القاضي الخبير بانهيار نظام الأسرة ما لم يستجب لندائه في وقت قريب .

ولقد عاد بي الخاطر بعد قراءة المقال الى حالنا في مصر . وما اتخذته السلطات من تقرير علاوة اجتماعية للمتزوجين منا . ولم تكن بي حاجة للتفكير لكي يتكشف لي الى أي حد نحن هازلون في علاج مشاكلنا الاجتماعية بينما يجد غيرنا من الأمم في هذا السبيل .

فقد قررت الحكومة منح جنيه مصري واحد لكل من صغار الموظفين تشجيعاً لهم على الزواج . ولست أدري على أي أساس كان تقدير هذا المبلغ . وهو لا يغني فتيلا في مطالب بناء أسرة في ظروفنا القائمة .

ولعلها كانت فكاهة تبعث على الأسى حين بشر أحد الموظفين بعلاوة الزواج وأنذر بضريبة العزوبة فقال إنه مستعد لأن يدفع ضريبة العزوبة أضعاف علاوة الزواج إن شاء كرم السلطات الوقوف بها عند حد .. هذا الجنيه .

وما بنا من حاجة إلى التدليل على أن العلاوة بمقدارها الحالي إنما هي ضرب من ضروب العلاج الظاهري الذي لا يجدي مع مريض يعلم حق العلم أن الداء دفين لا ينفع معه مثل هذا العلاج . وها هم اولاء آلاف الشبان من الموظفين لا يزالون سادرين في عزوبتهم دون أن يغريهم تقرير هذه العلاوة بالعدول عن رأيهم في الإحجام عن الزواج .

ولقد يذهب المتعنتون إلى أن المال ليس كل شيء في أسباب الأضراب عن الزواج « ولكن لا يخفى على منصف انه السبب الأساسي في هذا الموضوع .

بل المال هو الذي يشيع في حياتنا ذلك النوع من (البلاطجة الأجتماعية) حين يكون أول سؤال للشاب عن فتاته .. ماذا عندها .. وماذا تملك .

والمال وحده هو الذي يقود الشاب في الاتجاه الخاطيء حين يختار الزوجة فيكون من وراء ذلك الزواج غير المتكافيء ومصيره لاشك الى فشل محتوم .

وغني عن البيان أن الطبيعة في سيرها الازلي إنما تتجه الى الزواج وبناء أسر جديدة فإذا سار الاتجاه الى غير ذلك كانت الحال غير طبيعية وأصبح العلاج حتما واجباً .

فليتدبر أولو الأمر — وكلهم والد وزوج قبل كل شيء — موضوع هذه العلاوة لكي يصلوا بهـا الى الحد اللائق لتصبح مجدية في علاج مشكلة خطيرة تتصل بحياة الآلاف من زهرة الشباب .

ويوم يتحقق هذا الأمل .. سنرى كيف يقدم الشباب على الزواج كريم النفس . عيوفا عن ابتذال المال والجاه .

لذلك نرجو أن يكون للمال حساب عند أولي الأمر الذين يعنيهم هذا الموضوع .

« . . . »



مسابقة النظارات

هذه وجوه لا تصلح بغير « نظارة » وهي في بعضها جلية جذابة تكاد النظارة تأكل من جمالهـا بعضه كما تقول الأمثال !

وبعض هـذه الوجوه لا يستقيم جماله ولا تبدو جاذبيته من غير « نظارة » وبعضها الآخر قد أساءت اليه النظارة إساءة بالغة لأن صاحبته لم تحسن إختيار « موديل النظارة » الذي يناسب وجهها . فحددوا معنا الوجوه التي تناسبت مع نظارتها وللفائزين والفائزات الثلاثة الأول الهدايا الآتية

١ — نظارة أمريكاني ممتازة للشمس والهواء .

٢ — كشف مجاني عند طبيب بلت النيل الدكتور ابراهيم عبود

٣ — علبة نظارة فاخرة

بريد بنت النيل

سيمون بسوهاج

«أنت تشكين ياسيدتى من مرض النعلبة وأخشى أن يكون السبب هزة عصبية أو صدمة نفسية . ولكن يجب أن تطمئنى فانها حالة ستشفى على العموم فى مدة ستة أشهر وعلاجها أشعة بنفسجية ودواء مقو.

س . م :

لا شك أن الذى تشكين منه هوحب الشباب وأنت الآن فى الرابعة والعشرين من عمرك أى فى فترة زوال المرض فاطمئنى . والعلاج بأشعة إكس علاج ناجح وتستطيعين أن تأخذيه مجاناً فى مستشفيات الحكومة كمستشفى قصر العينى مثلا .

السيدة توتى :

اتركيه وشأنه إنه شاب مخادع لا يستحق منك كل هذا الاهتمام .

ا. ى. ح. العراق :

قبول فتاتك المجلات التى ترسلها لها أسبوعيا لأبعد دليل على أنها تبادلك نفس الشعور حاول أن تطمئن إليها بأسلوب آخر فى حدود العفة والخلق الكريم .

الآنسة توته بالاسكندرية

يقول الدكتور نور الدين طراف «اكبر الظن أن طول الآنسة مرجعه أولا لعوامل وراثية وثانيا لادمانها على الرياضة كما تقول . وليس طول ١٧٥ سم بالأمر الذى يحق أن تفزع له . فالطول مشكور ومحبوب فى السيدات . أما نحافة الساقين فما دامت الآنسة تمارس التنس وغيره من الالعاب الرياضية كما تقول فتكن واثقة أن جسمها سيبدو متناسباً حين تبدأ فى تخطى سن العشرين وهى السن التى يستكمل عندها جسم المرأة كل مقوماته »

إحدى قارئات المجلة :

يمكنك لبس التايورات على الرغم من انك لم تتجاوزى الخامسة عشرة من عمرك ولكن تخيرى منها ما يلائم سنك ويستحسن أن تكون بسيطة وأسبورا ، كذلك يمكنك ان تمسكى حقيبة يد بسيطة ولا تلبسى الجوارب الطويلة إلا لزيارات بعد الظهر . أما عن الطريقة التى تختارينها لتصفيف شعرك فهى البساطة والملائمة لشكل الوجه .

صديقة بنت النيل :

١) تباع بلابل تجميل الكعك والتورتات فى جميع المحلات التى تباع فيها الأدوات المنزلية (لوازم المطبخ) وتوجد عند جاتنيو وعمر افندى ومحلات ابو عميرة بميدان الملكة فريدة . أما رقاق الجلاش فيباع عند بعض محال الحلوى مثل آتينياس وإذا لم يتيسر لك الحصول عليه سريعاً فأطلبى من أى محل من محلات الحلوى الشرقية أن يصنع لك الكمية التى تريدينها .

حائرة بالدقي :

— لا يمكنك ان تحترمى رجلا يضحى بمبادئه بهذه السهولة كيف تثقين به وهو يقيم الدليل على طيشه وتزعزعه انتظارى من هو أهل لك لا يفصل بينكما مثل هذه العقبات الجسيمة .

ز . م مصر :

١) ليس من السهل القضاء على النمش قضاء مبرماً ولكن يمكن تخفيفه بالطريقة المنشورة فى العدد ٩ من المجلة .

٢) طبيب بنت النيل الاخصائى فى أمراض العيون هو الدكتور ابراهيم عبود .

٣) لا يصاب الانسان بنزلة شعبية إلا إذا تعرض للبرد .

أ م . حائرة ببغداد :

يمكن تصغير الصدر بعملية جراحية يقوم بها اخصائى فى جراحة التجميل وتوجد هناك طريقة أخرى وهى التدليك وننصحك ألا تقومى بها بنفسك إذ لابد أن تكون فى مدينتكم إخصائية فى هذا الفن .

الآنسة هدى ص :

١) استعملى محلول ماكس فاكتور اليزابث أردن .

٢) استعملى بودرة وكريم اليزابث أردن واستفهمى عن طريقة استعمالها من الشخص الذى يقوم ببيعهما .

ح . ح . الحلمية :

اخطرى أخاك بما حدث وننصحك بأن تتركيه فلن تتحقق لك سعادة من وراء مثل هذا الشخص .

آنسة م . م . م . الاسكندرية :

مارسى كل صباح التمرين الآتى : افتحى ذراعيك بقوة إلى الجانبين ثم الى الأمام مع عمل حركتى الشهيق والزفير وكررى هذه العملية عشر مرات أمام نافذة غرفتك فهذا التمرين يشد عضلات صدرك .

نادية رمزى بالاسكندرية :

لتنظيف حقيبة الجلد البيضاء حاولى غسلها بالماء الدافىء المذاب فيه قليل من الصابون اشطفيها برفق بعد ذلك . فاذا لم تفلح هذه الطريقة فالأفضل أن تصبغى حقيبتك بلون آخر لأن القذارة فى هذه الحالة معناها لازالة طبقة الطلاء عن الجلد .

السيدة ش. ا. ابو قرقاص :

اعرضى نفسك على طبيب أسنان

ع. على حسن بالفجالة :

زوجك الأول أصبح لا يلائمك لا سيما وأنه متزوج بغيرك . أما رجوعك إلى زوجك الثانى فربما كان أوفق . وعلى أى حال فالزواج ليس ألعوبة يلهو بها الناس .

بنت لقمان بالمنصورة :

نشكرك على تحيتك اللطيفة .

ا. ش. بالظاهر :

اعرضى نفسك على أخصائى فى التجميل ليجرى لك العملية الجراحية اللازمة .

سعاد اسكندر بشبرا :

ابتعد عمن يحيطون بك لانهم يخدعونك وردى إليهم هداياهم واعتذرى له لانه مخلص وصادق لك

سعاد محمود ببور سعيد :

التجاعيد أمر طبيعى فى كل عضو مفصلى ويفيدك دهن الكوعين بالمراهم المغذية فى كل مساء مثل كريم نيفيا .

آنسة مديحة شبرا :

يقول الدكتور حسن سيف النصر إنه ليس للشعر الأبيض علاج نطمئن إليه ولا نوصى عادة بالصبغات : ويحسن بك أن تستعملى غسولا للشعر به مادة القطران وخذى أشعة بنفسجية .

صديقة بنت النيل :

سنعرض مشكلتك على قراء وقارئات المجلة فى العدد القادم لعلهم يعاونونا فى ايجاد حل عادل لمشكلتك هذه .

أ . ن . ن . بغداد :

استعملى مزيجاً مكوناً من $\frac{3}{4}$ زيت خروع و $\frac{1}{4}$ بترول دلكى به الرأس جيداً ثم اغسليه بالماء الدافىء والصابون

غ . بور سعيد :

تزوجى به إذا كنت تميلين إليه واستغلى مالك فيما يدر عليك ربحاً يمكنك به أن تساعديه فى مصاريف المنزل لأن الحياة الزوجية الموفقة أساسها التعاون .

س. م. الزيتون :

اصبرى وخذيه بالسياسة واللين فلربما عاد إليه صوابه.

آنسة ث. مصطفى الجزيرى اسكندرية

النوتة الموسيقية التى تطلبينها موجودة فى المكاتب الشهيرة ومحال بيع الآلات الموسيقية .

كلير مسعود :

١) لقد نشرنا علاجاً لحب الشباب فى عدد يوليه الماضى فاذا لم يفدك استشيرى اخصائيا فى أمراض الجلد.

٢) امتنعى عن استعمال الأوكسيجين يعد شعرك إلى لونه الطبيعى بعد فترة من الزمن .

ا. ا. بنى سويف :

١) لإطالة رموش العين ادهنيها بزيت الخروع كل مساء بفرشاة الرميل

٢) استعملى أودورونو وخاصة لإزالة العرق ويباع فى الصيدليات أو استعملى مسحوق الشبة .

هتف الشباب

للسيدة خديجة المدفاف

عرفت الأوساط والصالونات المصرية زينات رفقى أرملة اعوبا عابثة تعيش وسط عشرات من المعجبين بها وتتمتع بكامل مظاهر الأبهة والثراء ، لها كل ما تتمنى من قلوب وأفئدة وكل ما تطمح إليه من غرام وغزل . وكان جهلها الحب ظاهرة سيئة فى أخلاقها حاول الكثيرون التغلب عليها لكنهم فشلوا وظلت زينات على هذه الحال حتى التقت بالدكتور طلعت يسرى طبيب الأمراض الباطنية وإذ ذاك تبدلت نظرتها للحياة

كان يمتاز بشخصية جذابة تسيطر على كل ما حولها وقد أحست نحوه منذ اللحظة الأولى بائتلاف ومودة عظيمين . التقت به زينات أول مرة فى مسرح الأوبرا الملكية وقدمه إليها ابن عمها شوكت ، والتقت به بعد ذلك مرات عديدة فى الأندية والمجتمعات ، وكلما مرت الأيام وقويت صلتها به ازدادت إعجابا واهتماما بأمره . على أن الصلة بينهما ظلت صداقة قوية ولم تتطور الى حب عنيف وبدأت زينات تتساءل .. كيف لم يعشقها طلعت ؟ كيف لم يحبها كالمئات غيره ؟ كم تود أن يقع فى شراكها ليته يجن بها ! .. لكن هيهات إن طلعت أقوى من أن يقع ويتركها تعبث به .

ومرت الأيام . . . وكما ظهر طلعت فجأة فى حياتها كذلك اختفى منها لم تعد تجمع بينهما الظروف ومضت فترة وفجأة أبصرت بسيارته واقفة أمام عمارة كانت تقصد زيارة صديقة تقطنها .

وما كادت تخطو نحوها خطوة واحدة حتى رأته يهبط الدرج الرخامى ويلتقى بها وجها لوجه .. سر كلاهما بهذا اللقاء سرورا عظيما . وسلم طلعت فى حرارة وأظهرت زينات غبطة فائقة لكنها لاحظت على وجهه علامات التعب والإرهاق فسألته هل هو مريض ؟ أجابها كلا ليس مريضاً لكنه كان فى موقف حرج .. كان ينقذ رجلا من الموت وسألها وجهتها فقالت المنزل .. فعرض عليها أن يوصلها ..

وقبل أن تجيب زينات فتح باب السيارة ، ولم تستطع الرفض واضطرت إلى الصعود دون أن تعى ، ثم التفت إليها وقال إن أعصابه لاتزال متعبة أثر ذلك الحادث فهل تتكرم بتناول قدح شاى معه يرح أعصابه ويعيد اليه نشاطه ؟ فنظرت اليه وابتسمت وقبلت ما عرضه عليها .

انطلقا من حى جاردن سيتى الهادىء إلى شارع قصر النيل المزدحم وتوجها إلى « بيجل » فى ذلك المقهى الصغير جلسا فترة طويلة ، وتحدثا كثيراً حدثها طلعت عن حياته ، عما يعرضه له من الأمور وما يلقى من الحوادث وأخبرها عن سفره مع البعثة الصحية المرسلة إلى قنا لمكافحة الملاريا ، وسألها هل تطوعت فأجابت كلا لأنها لا تصلح لمثل هذه الأمور .

لكن هذا الإحساس تبدل عند ماعادت إلى المنزل ، وشعرت بشعور آخر ، وراحت ألفاظ طلعت تعود إليها وتمر بذهنها كلما قرأت فى الجرائد أخبار تلك البعثة أو سمعت عن تطوع صديقة من صديقاتها . وذات يوم خطر لها خاطر غريب لماذا لا تتطوع هى الأخرى ؟ نعم لماذا لا تتطوع! لقد حدثها طلعت عن تطوع كثير من السيدات . وأسرعت إلى السيدة وأبدت لطلعت رغبتها فرحب ووافق ماالذى يغريها على الذهاب ؟ هناك العمل الشاق فى المستشفيات ليل نهار هناك رؤية المرضى فى آلامهم وأسوا حالاتهم ، لكن هناك أيضاً طلعت يسرى . وفى هذا الكفاية . ولم تمض أيام حتى تركت القاهرة ورحلت مع تلك الفئة الكريمة من عقائل السيدات .

فى قنا حدثت المعجزة الكبرى . لم يكن أحد يعتقد فى زينات غير المرأة اللعوب التى تهم الحفلات والرقص وميادين السباق لكنها أظهرت أنها تحترم المجتمع وتجله . فعملت بهمة ونشاط عظيمين ، بذلت أقصى ما يمكنها لاراحة المرضى وتخفيف آلامهم .

ودخل عليها طلعت ذات مساء يشكر خدماتها ويمتدح مجهوداتها ، وقال وهو يمسك يدها بين يديه . إنى فخور بك .. معتز أشد الاعتزاز

فنظرت إليه بعينين فيهما التأثر وقالت بصوت هادىء . لم أقم بأى عمل يذكر . بل أنت الذى قمت بأجل الأمور .

لقد بذلت كل المستطاع . وقمت بأكثر من الواجب . أنت ذكية أكثر مما أنت جميلة يازينات . أنت كنز ثمين لؤلؤة نادرة المثال وومضت عيناه ببريق غريب وتوردت وجنتاها

وفى تلك الخلوة الساحرة بمستشفى قنا ، فى ذلك الليل الناشر ألويته والباسط ظلامه على الوجود ، أرادت أن تهمس بشىء ، أرادت أن تصرح بحبها

وتضع رأسها الصغير على كتفه وتعترف له لقد خلق منها خلقا جديداً لنها صارت هذا المخلوق السامي النبيل على يديه . وشرد فكرها وسبحت فى لجج من الأفكار المتضاربة وتساءلت هل كانت هكذا فيما مضى ؟ هل كانت تعشق اللهو والعبث إلى هذا الحد ؟ كلا . لم تكن كذلك .. لم تكن تعشق فى البداية هذه الحياة أو تميل إليها ، لم تكن تشغف بها ، لكنها أقبلت عليها بعد موت زوجها .. انغمست فيها لتنسى آلامها فجرفها التيار فعاشت فيه .. لكن كم تغلغلت فى نفسها رغبة الابتعاد عن هذا الجو الموبوء .. طالما ودت لو تترك القاهرة ، لو تهرب منها ! وتهدجت أنفاس زينات ، ورفعت إلى طلعت عينين نديتين بالدموع وهمست شفتاها بألفاظ غريبة . هى اعترافات بحياتها قصت عليه ما صادفته من حوادث قربتها إلى الشر وأبعدتها عن الطريق القويم لم يكن زواجها موفقاً ، وخانها الحظ فلم تعثر بعد ذلك على الرجل الذى يفهمها ويقدرها فاستسلمت للمسرات وأرخت لها قيادها . لكنها قبل كل شئ إمرأة ، وامرأة ككل النساء لها قلبها ونواحيها النبيلة العالية ويؤلمها كثيراً أن ترى الناس يدهشون لخدمتها المجتمع وكأنها مخلوق بلا شعور ولا وجدان .

ولانت أسارير طلعت وربت على يديها فى حنان وكرر إعجابه بها وتقديره لشخصها . وظلا فترة من الوقت سويا ثم افترقا كل لغرفته .

مرت الأيام مثل حلم جميل ثم انتهت وعاد الجميع إلى القاهرة . وعلى أثر عودتهم أقام طلعت وليمة عشاء دعا إليها الكثير من معارفه ودعا إليها زينات . فى تلك الليلة لاحظت زينات أن تهانى إبنة خالة طلعت تحرجها طول الوقت بالنظرات القاسية وتتفرس فى وجهها مليا ، فسألتها لما اختلتا عن معنى هذه النظرات فأجابتها بلهجة حادة إننى أرى مدى إتقانك التمثيل يا زينات هانم . إن من يراك لا يصدق أنك تلك المستهترة البذيئة ! وذعرت زينات للهجة تهانى وكادت تصفعها لكنها تماسكت وألقت إليها بألفاظ جارحة غليظة ولم تستطع بعد ذلك البقاء لحظة واحدة فتسللت من المكان وعادت الى المنزل لكنها ما كادت تصعد الدرج حتى رأت غرفة الاستقبال موقدة وعلمت أن عاطف سليم ينتظرها . انه دائما عاطف سليم يأتى ويتردد عليها . كانت زينات تعلم سبب مجيئه وصعدت اليه فى بطء وتثاقل

لم يخب ظن زينات ، بل صدق وحدثها بعد قليل عن الزواج . هذه المرة لم تعتذر أو تغير الموضوع . بل صمتت وشرد فكرها قليلا . انها الليلة غيرها فى أية ليلة مضت ، انها حزينة محطمة القلب ، وقد أهانها طلعت وأساءت اليها تهانى فماذا تنتظر بعد ذلك ؟ وتملكها الحزن وأحست بطعن فى كبريائها . ونظرت الى عاطف فى عينيه لحظة ، ثم فى ثورة نفسية شديدة أجابت طلبه موافقة .

تأهبت بعد ذلك زينات لاعلان خطوبتها وبينما كانت تعد العدة لذلك اليوم ، فوجئت عصر ذات يوم بزيارة طلعت وباعتذاره لتأخره لمرض والدته الشديد . كلمها فى حنان وعاملها برقة حتى كادت كلمات الحب تخرج من شفتيه ، لكن زينات لم تنس الحقيقة الواقعة فصارحته بالأمر وأخبرته بخطوبتها .

صعق طلعت ووقف لحظة ذاهلا لا يدرى ماذا يقول ، ثم سألها متى حدث هذا فقصت عليه التفاصيل كلها وطغى عليها الألم فانحدرت الدموع من عينيها . وفى هذه اللحظة التى كانت تبكى فيها زينات ، وطلعت تائه فى أفكاره حزين مكتئب كان بباب الغرفة رجل ينظر إليهما رجل لم يره أحدهما ، هو عاطف سليم الذى أتى

[البقية على صفحة ٤٠

حاسة البصر عند الأطفال

دلت البحوث الطبية على أن حاسة البصر تتأثر إلى حد كبير بحالة الجسم الصحية فهى تقوى وتتدهور بتحسن الصحة أو انحلالها .

ولقد كتب الدكتور وود فصلا عن حاسة البصر عند الأطفال يقول «من الثابت أن ٥٠ ٪ من أطفالنا لا ينعمون بنظر قوى سليم وأن هذا الضعف يتزايد ويصبح له آثاره ومضاعفاته ما لم يبادر الوالدان بعرض الطفل على الفحص الطبى للقيام بما يلزم له من علاج وقتى سريع ».

ويكون ضعف البصر فى قصر النظر أو طوله بحيث لا يتسنى لعين أن ترى صور المرئيات واضحة . . وعلاج ذلك هو صنع نظارات طبية خاصة يلبسها الطفل باستمرار إلى أن تقوى حاسة بصره من جديد ويتمكن من رؤية الأشياء على حقيقتها الأولى . ولقد ابتكر الطب الحديث علاجا للحول وأصبح بواسطته من المستطاع إزالة آثاره بعمليات جراحية تعيد البصر إلى حالته الطبيعية .

ونصيحتى إلى الأم أن تبادر بمعالجة كل ما يبدو على بصر طفلها من شذوذ وانحراف لأن تركه كما هو يعرضه للتدهور والضعف على ممر الأيام ويحسن بالأم أن تراعى طفلها وهو يقرأ فتلاحظ أن تكون كمية الضوء وافية وموضع الكتاب معتدلا . تلك هى بعض النصائح ياسيدتى التى قد تعينك على المحافظة على بصر طفلك .

هاتف الشباب

[بقية المنشور على الصفحة ٣٨]

عفوا لزيارة خطيبته وسمع ما دار بينهما من حديث . وما كاد يلمح الدموع تنزل إلى خديها حتى أسرع بمغادرة المكان .

وأحدثت خطواته صوتا فى البهو فتقدمت زينات لترى . فأبصرته فذعرت ، وأسرعت إليه تناديه . لكنه كان قد غادر المكان وترك المنزل بأكمله .

أمام هذا الموقف الدقيق لم يستطع طلعت البقاء طويلا فاستأذن بعد قليل فى الانصراف وتركها بدوره كاسف البال حزينا وظلت زينات واقفة حيرى مترددة .. لم تدر ماذا تفعل .. هل تعتذر لعاطف وتعيد خطوتها إليه أم تقف عند هذا الحد وتقبل حب طلعت ؟

وترددت طويلا ولم تستطع أن تجزم برأى .. وظلت حائرة . لكنها ذات يوم علمت من هو رجلها . علمت ذلك ووثقت منه عند ما رأته وهفا قلبها إليه . .

كان يجلس على بعد خطوات منها فى حديقة فندق « مينا هاوس » وكانت تجلس على مائدة صغيرة تتناول قليلا من الطعام بعد أخذها حماما فى حوض السباحة . ابتسم كل منهما للاخر وتبادلا التحية ، ثم غادر مكانه وأتى إليها . تلك اللحظة أشرقت عليها الآمال باسمة ورفرفت عليها السعادة بأجنحة وردية زاهية وخفق قلبها بشدة . جلس إليها كما اعتاد أن يجلس وسألها الكثير وأخبرته عن كل شىء . لم يعد هناك رجل آخر فى حياتها . وارتسمت على وجهه علامات الارتياح وتألق وجهها غبطة وسعادة . وبعد قليل نهضا وسارا فى طريق واحد طريق يسير فيه اثنان رجل وامرأة . وهمست زينات لنفسها .. أهذا حقا طلعت ؟ أهذا حبيبها طلعت ؟ إنه هو ، أجل هو الذى أحبته وتمنته منذ البداية .

لقد هتف بهما الحب فلبيا النداء واستمعا لرغبات القلب وحققا أمانيه ولما تزوجا عرفا النعيم وجنة الحياة وتمت السعادة واكتملت بالغرام العنيف والاخلاص المتبادل من الطرفين

العدسات الملتصقة

بقية المنشور على ص ٩

تعمل من مادة البلاستيك في الولايات المتحدة ومنها انتشرت في العالم .

فائدة العدسات : ان العدسات الملتصقة بقربها من القرنية ووضعها خلف جفون المريض يجعل لها فوائد بصرية جمة كما أن حركتها المستمرة مع حركات العين مما يزيد في ميدان رؤية المريض .

فأول فائدة للعدسات هي في علاج حالات تعرطح القرنية فيختفي انحراف صور المرئيات التي يشكو منها جميع المرضى الذين تضطرهم ظروف المرض الى استعمال نظارات فيها عدسات أسطوانية سميكة .

وتكاد تكون العدسات الملتصقة هي العلاج الوحيد لحالات تعرطح القرنية غير منتظم وكذلك للقرنية المخروطية .

ومن الأشياء المعلومة أن قصيري النظر عند استعمالهم للنظارات يشاهدون المرئيات في حجم أصغر من الحجم الطبيعي ولكن بهذا النوع من العدسات لا يحدث تغير في حجم المرئيات .

واذا كانت العدسات الملتصقة جيدة الصنع يصعب على الإنسان ملاحظتها لذلك كانت عظيمة الفائدة للسيدات اللائي تضطرهن الظروف الى لبس نظارات سميكة تقلل من جمال عيونهن .

كما أن هذه العدسات لا تعتم من البخار ولا تتأثر بماء الأمطار ولا تكسر وهي في موضعها على العين أبداً ولذلك كانت فائدتها عظيمة في الألعاب الرياضية العنيفة كالصيد والسباحة وكرة القدم

ولقد أصبحت هذه العدسات من اهم نواحي العلاج في التهابات القرنية المسببة من غاز الخردل وكذلك في حالات شلل العصب الخامس الذي يتسبب منه تعرض القرنية للجفاف

ولقد كثر استعمال هذه العدسات بكثرة بين طبقة الممثلين في أمريكا .

انواع العدسات : ١ « عدسات زايس » وهي عدسات مستديرة وتقسم بالنسبة لقطر الصلبة والقرنية وصندوق العدسات به تسع وثلاثون عدسة وليس على الطبيب إلا أن يجرب منها لكل مريض على حسب حالته .

٢ — العدسات الشخصية وهي التي تعمل على حسب مقياس عين الشخص بعد أخذ قالب للعين .

٣ — عدسات صنعت من مادة البلاستيك .

نتيجة الاستعمال : يختلف احتمال المرضى لهذه العدسات كثيراً ولكن كلما كان صنعها دقيقاً كلما زاد احتمال المريض لها فمثلا نجد أن أصحاب القرنية المخروطية سريعو التعود عليها .

ولقد عمل احصاء عن المدة التي يستطيع المريض ان يستمر على لبس هذه العدسات فاتضح أن ٦٠ ٪ قصيري النظر يستطيعون احتمالها لمدة أولها ست ساعات ١٠٠ ٪ من أصحاب القرنية المخروطية لمدة أربع ساعات و ٨٠ ٪ لمدة ثمان ساعات واستطاع بعض الناس احتمال عدسات البلاستيك مدة أربع عشرة ساعة .

ويضطر المريض إلى رفع هذه العدسات لما يحسه من المضايقة وبعض الألم نتيجة لضغطها القليل على حافة القرنية كذلك لما يحدث من انخفاض قوة الإبصار نتيجة لما يسمى قناع « سالمزر » وهو ورم وانتفاخ قليل في الطبقة الإبثيلية من القرنية لفقدان غاز الأكسجين أو لعدم تموين خلايا القرنية بالمواد الغذائية اللازمة .

ومن هذا يتضح أن العدسات الملتصقة عظيمة الفائدة ولكنها لا تزال في بدايتها ومحلاً للاجتهاد وستتحسن كثيراً على مر الزمن حتى تطول مدة استعمالها أما الآن فلا يزال اليوم الذي يستغني فيه الناس عن النظارات العادية بالعدسات الملتصقة بعيداً بعداً مرهوناً بنضج المحاولة واستواء صناعة هذه العدسات .

ابنـــاء النيل فى نيويورك

بقية المنشور على ص [٣٤]

الذكرى والحنين إلى وطنهم الذى نشأوا فيه وترعرعوا بين جنباته" .

وأضاف محدثي قائلا : « ونحن نقوم الآن بانشاء ناد يضم الجاليات العربية كلها وسوف نطلق عليه اسم « نادى أبناء النيل » وانا نبحث الآن عن مبنى يضم النادى والمسجد » .

فقلت له : « ألا يوجد عندكم مسجد » أجابني — وهو يشير بأصبعه إلى مبنى مكون من طابقين — « هذا هو مسجدنا » — قلت « وأين المئذنة » أجاب — « ليست هناك مئذنة إنه منزل كبقية المنازل نؤدى فيه فريضة الصلاة وهو لأحد الهنود المسلمين . أما عن المئذنة فانها ستبنى عما قريب إن شاء الله . . ألا تعلمين أن سفراء الدول العربية قد وضعوا تصميما لإنشاء مسجد على الطراز العربي في مدينة واشنطون ؟ »

ولم يتركني صاحب المطعم إلا بعد أن قدم لى قدحا ثانياً من القهوة رشفته على عجل كي تلحق رسالتي إلى بنت النيل أول طائرة تغادر نيويورك إلى القاهرة .

غريق فى اسبورتنج

بقية على ص ٣١

ـ أحقاً .. لكأنك تعرفينه إذن .

ـ أوه .. أعرفه جيداً .. أو أنت وحدك الذى رأيته .. لقد رأيته وحزنت لغرقه .. إننى أبكيه.

ـ وأنا أيضا أبكيه كما أبكى أجمل آمالى المولية لكن اسمعى ..

ـ ماذا ؟

ـ تستطيعين أن تعتقدى بسهولة أنه لم يغرق أعنى أنه لم يمت ..

ـ كيف

ـ أعنى .. افرضى أنه غرق فى الماء ثم عاد إلى الحياة ممثلا .

ـ ها ها .. ثم عاد ممثلا فى شخصك

ـ ولم لا يكون ذلك

ـ لست استطيع استساغة ذلك

ـ لم ؟

لأنك لست هو .

ـ ياحوريتى إننى كنت أريد إنقاذه ، ولكنه غرق .. وأنت أيضاً كنت تريدين إنقاذه لكنه غرق .. وأنت حزنت لغرقه .. وأنا أيضاً حزنت لغرقه ..

ـ هيه .. هيه

لا داعى إذن للحزن .. استطيع أنا أن أؤمن بسهولة أنه غرق فى الماء ثم خرج منه حورية جميلة أعنى أنت ..

ـ آه .. وأؤمن أنا أيضاً أنه غرق فى الماء ثم خرج منه شيطان وجيه من شياطين الأنس . أعنى أنت

ـ تماماً .. تماماً ..

ـ ألا تعتقد أن فى هذا جنوناً

ـ مطلقاً .. أنت وحيدة تبحثين عما يبحث عنه وحيد مثلك .

ـ وعما أبحث أنا ؟

ـ عن الغريق الذى غرق والذى

ـ والذى يبحث عنه وحيد مثلى !

ـ بل شاعر مثلك ..

ـ شاعر مثلى يستهويه شكل قرص الشمس وهو يـ .

ـ وهو يصفر خجلا ووجلا من الرحيل ويقطر الدم من وجناته حين .

ـ حين يهبط ويمس الماء .. ثم

ـ ثم يغطس فيه .. فى الماء فتطفىء حمرته ووجهه وصفرته و .. يغيب ..

ـ كما يغيب الأمل الحلو .. كما تغيب الحياة فى أسعد الأوقات وألذها

ـ أتدمعين .. أتدمع عيناك . أما زلت حزينة عليه .

ـ مطلقاً يا شاعرى ..

ـ لكن هذا الدمع .. ألم أقل لك افرضيه عاد حيا فى شخصى ..

ـ قد آمنت أنه عاد حيا فى شخصك .

ـ كما آمنت أنا أنه عاد حياً فى شخصك .

ـ كما آمنت أنا أنه عاد حيا فى شخصك الجميل يا حوريتى الجميلة .. هيا .. هيا نعود .

ـ نعود .. وهذا الرجل الذى يرقبنا من بعيد .

ـ إنه أخى .. جاء معى يرعانى ويعاوننى .

ـ ألا يغار .

ـ كلا إنه متزوج .. انه يخشى زوجته ويحب النوم على الشاطىء ولا يهتم بقرص الشمس حين يولد فى الصباح .. ولا حين يغرق فى مياه سبورتنج الجميلة ..



